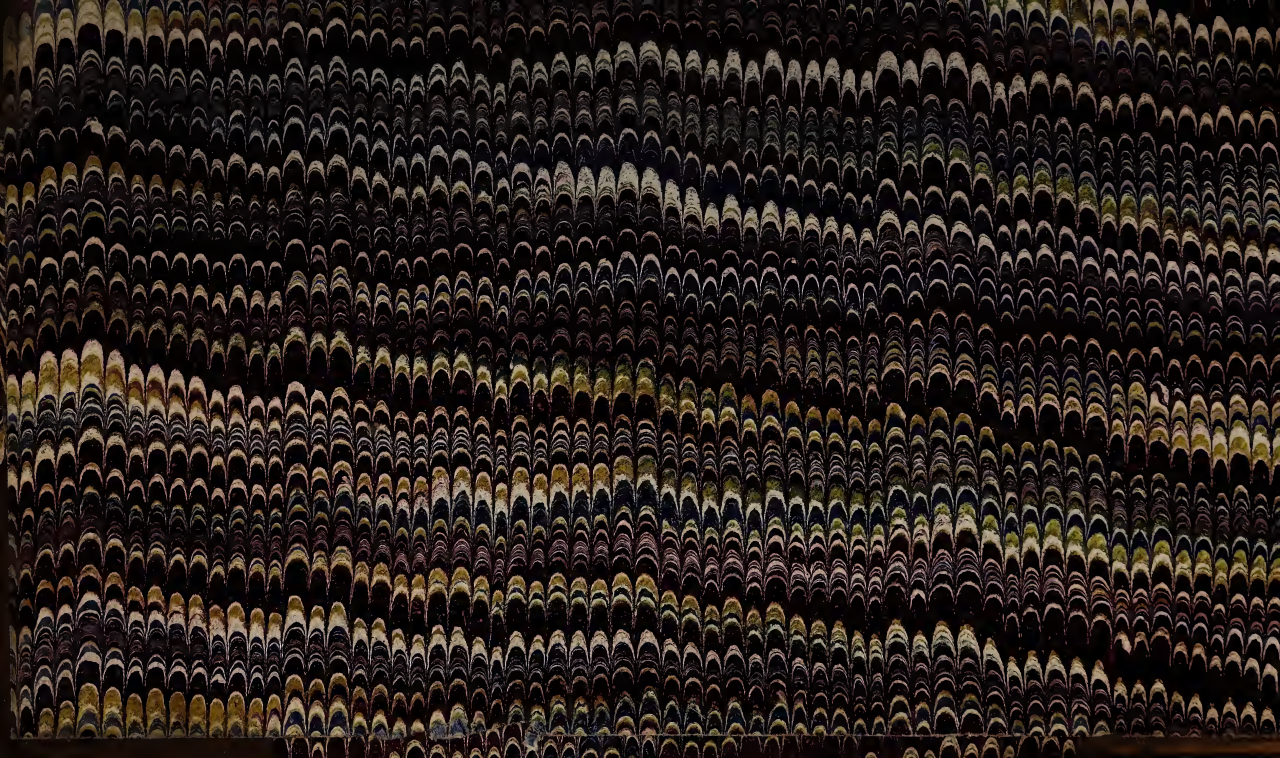
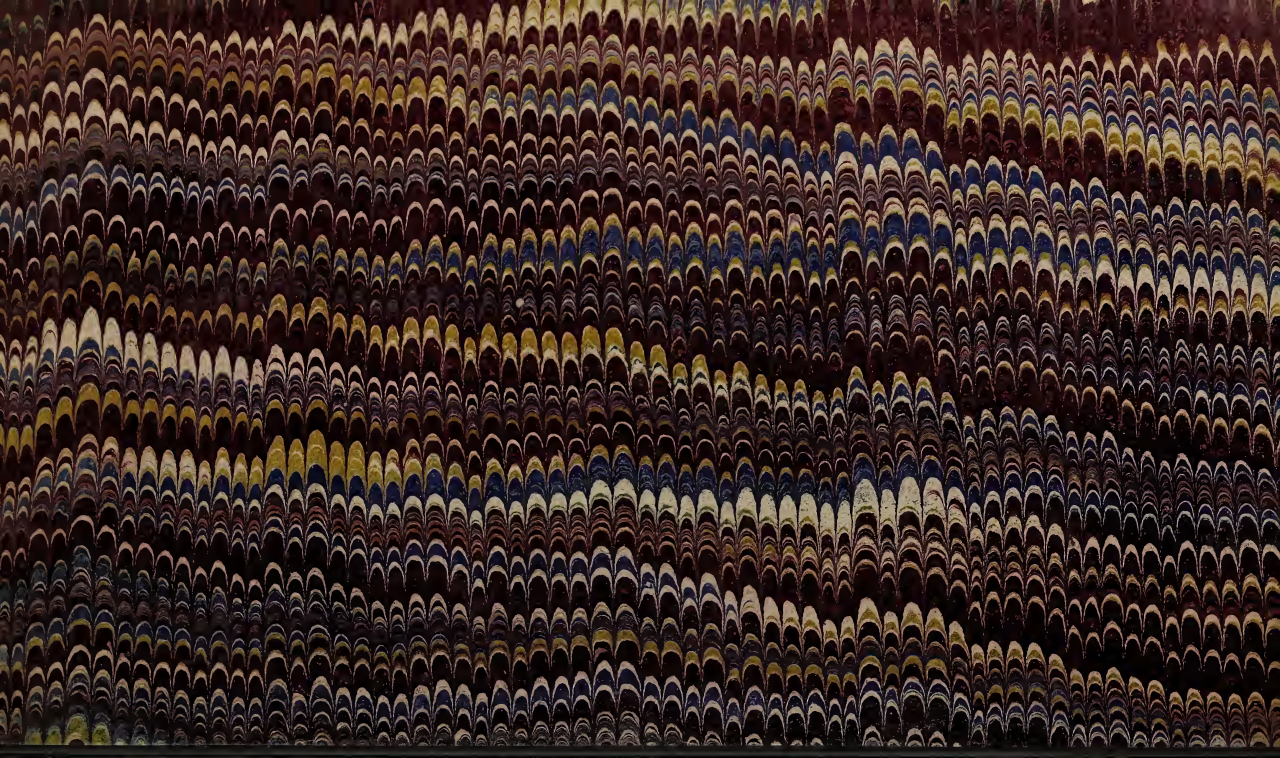




Digitized by the Internet Archive
in 2017 with funding from
Wellcome Library

https://archive.org/details/b28763488

Freundschaftliche

Rathschläge

zur

Verlängerung

des Lebens

von

Christian Abraham Rosenberg

d. A. D.

Recte viuendo, diu viuimus.

Breslau

verlegts Johann Ernst Meyer 1781.

Zimmermann von der Erfahrung.

Ich glaube, mit dem chinesischen Verfasser des Buches Tesang Seng, ob schon der Tien (das oberste Wesen) unsere Tage gezählt hat, und sie in seiner Hand sind, so lasse sich doch in einem erlaubten Sinne sagen: ihre Dauer hange von uns ab.

WELLCOME HISTORICAL MEDICAL LIBRARY

Inhalt der Kapitel.

Einleitung.

Was ist der Mensch? §. 1.
Er bestehet aus Leib und Seele. §. 2. 3.
Vorzüge des Menschen. §. 4.
Lerne dich selbst kennen. §. 5.
War den Alten schon wichtig. §. 6. 7.
Nothwendigkeit der Selbstkenntniß. §. 8.
Enge Gränzen derselben. §. 9.
Es ist noch nicht genug, daß ich weiß, ich sey ein Mensch. §. 10.
Was sie mehr erfordert. §. 11. 12.
Erzeugung des Körpers. §. 13.
Dieser Körper vereiniget mit der Seele macht erst den Menschen aus. §. 14.
Schwäche des erst gebohrnen Menschen und Zunahme desselben. §. 15. 16.
Die Gesundheit ist das gröste Glück der Menschen. §. 17.
Mannigfaltigkeit der Nahrungsmittel. §. 18.
Der Getränke und ihre Nothwendigkeit. §. 19. 20.
Der menschliche Körper kan leicht zerstöhret werden. §. 21.
Eigenschaften des Menschen. §. 22. 23. 24. 25. 26.
Kräfte des Menschen. §. 27.
Seine Sprache. §. 28.
Verstand. §. 29.

Beurtheilungskraft. §. 30.
Empfindungskraft. §. 31.
Leidenschaften. §. 32.
Sind uns nothwendig. §. 33.
Liebe zu einem langen Leben. §. 34. 35.

Cap. I. Von demjenigen, was zu einem langen Leben erfordert wird.

In unserm Körper geschehen verschiedene Bewegungen. §. 1.
Theile des Körpers und ihre Kräfte. §. 2.
Von diesen Kräften wird der Kreislauf des Blutes hervorgebracht. §. 3.
Diese macht das Leben des Körpers aus. §. 4.
Hieraus folgt: zu einem langen Leben sey die freye Beschaffenheit des Kreislaufs nothwendig. §. 5.
Ursachen der Bewegung der Säfte oder des Kreislaufs. §. 6. 7. 8.
Ursachen des Todes vor Alter. §. 9.
Ob ein gewisser Zeitpunkt des Todes festgesetzt sey? §. 10.
Beschaffenheit des Körpers bey sehr alten Leuten. §. 11.
Was zur langen Erhaltung des Lebens erfordert wird. §. 12.
Wo die ältesten Leute zu finden. §. 13.
Zur Erhaltung des Lebens trägt Natur und Kunst bey. §. 14.

Wir

Wir müssen von starken Aeltern gebohren worden seyn. §. 15.
Die Mutter muß in ihrer Schwangerschaft sich gut verhalten haben. §. 16.
Wir müssen eine gute Erziehung gehabt haben. §. 17.
Wenn wir unser Leben durch die Kunst verlängern wollen, müssen wir eine gute Kenntniß von unserm Körper haben. §. 18.
Wir müssen wissen, ob der Leib stark oder schwach sey. §. 19.
Wir müssen das kennen, was wir gewohnt oder nicht gewohnt sind. §. 20.
Ob unser Körper sehr empfindlich sey oder nicht. §. 21.
Wir müssen die Idiosyncrasie des Körpers kennen. §. 22.
Hauptregel, die zur Erhaltung des Körpers nothwendig ist. §. 23.
Wir müssen eine gute Ernährung haben. Gute Speisen, rechter Gebrauch derselben. §. 24. 25.
Eine gute und reine Luft einathmen. §. 26.
Gehörige Bewegung und Ruhe, Schlaf und Wachen, Ab- und Aussonderungen haben. §. 27.
Gemüthsruhe, mäßige Leidenschaften. §. 28. 29.
Beschluß. §. 30. 31. 32.

Cap. II. Von den Kräften des Körpers.

Der Bau des Körpers ist höchst wunderbar. §. 1.
Theile des Körpers. §. 2.

Masse und trockne Theile. §. 3.
Flüßige Theile. §. 4.
Bestandtheile derselben. Blut. Blutwasser. §. 5.
Rother Theil des Blutes. §. 6.
Feste Theile. Ursprung derselben. §. 7. 8.
Kräfte der festen Theile. §. 9.
Todte und lebende Kräfte. §. 10. 11. 12.
Federkraft. §. 13. 14. 15. 16.
Reitzbarkeit. §. 17. 18. 19.
Empfindlichkeit. §. 20. 21. 22. 23. 24.
Zusammengesetzte Kräfte. §. 25.
Stärke des Körpers. §. 26.
Schwäche. §. 27.
Lebhaftigkeit und Trägheit. §. 28.
Ursprung der verschiedenen Naturen oder Temperamente. §. 29. 30. 31.

Cap. III. Temperamentskenntniß.

Wiederholung des Ursprungs der zusammengesetzten Temperamente. §. 1.
Ursprung des Temperaments. §. 2.
Vom physischen Temperament. §. 3.
Vom moralischen. §. 4. 5.
Verschiedenheit des moralischen Temperaments. §. 6.
Ihre Beschaffenheit. §. 7.
Physisches Temperament. Arten desselben. §. 8.
Sangvinisches Temperament. Beschaffenheit eines Körpers von demselben. §. 9.

Munterkeit und Lebhaftigkeit. §. 10. 11.
Beschaffenheit der Theile eines sangvinischen Körpers. §. 12. 13.
Schnelle und leichte Bewegung des Blutes. §. 14.
Cholerisches Temperament. §. 15.
Beschreibung des Körpers des Cholericus. §. 16.
Beschaffenheit seiner Säfte. §. 17. 18. 19. 20.
Unterscheidende Eigenschaften des Blutes. §. 21.
Beschaffenheit der festen Theile. §. 22.
Daraus entspringende Eigenschaften. §. 23.
Der melancholische Körper. §. 24. 25.
Beschaffenheit seiner Säfte. §. 26. 27.
Seiner festen Theile. §. 28. 29.
Ihre Würkungen. §. 30. 31.
Phlegmatisches Temperament. §. 32.
Würkungskraft desselben. §. 33.
Beschreibung des phlegmat. Körpers. §. 34. 35.
Ist eigentlich kein besonderes Temperament. §. 36.
Die Haupttemperamente sind selten rein bey den Menschen anzutreffen, sondern vermischt. §. 37.
Fernere Ursachen der Verschiedenheit der Temperamente. §. 38.
Einfluß des moralischen auf das physische. §. 39.
Angebohrnes Temperament. §. 40.
Kan nicht gänzlich ausgerottet werden. §. 41.
Aber verändert werden. §. 42.
Wird verändert von schweren Krankheiten. §. 43.
Erläuterung durch Beyspiele. §. 44. 45.

Fortsetzung. §. 46. 47. 48.
Verändert sich mit den Jahren. §. 49. 50. 51. 52. 53. 54.
Verändernde Kraft der Luft. §. 55.
Würkungen der verschiedenen Temperaturen der Luft auf den Körper. §. 56.
Erstrecken sich sowohl auf Pflanzen, als auf Thiere und Menschen. §. 57. 58.
Gute Würkung eines kalten Clima. §. 59.
Schädlichkeit heftiger und lang anhaltender Kälte. §. 60. 61.
Woher diß komme. §. 62.
Kraft der Hitze. §. 63. 64.
Beschaffenheit der Menschen unter einem sehr heissen Himmel. §. 65. 66.
Heftigkeit der Begierden und Neigungen der Menschen in sehr heissen Ländern. §. 67. 68.
Die trägen Temperamente sind in übermäßig kalten Ländern eben so, als in sehr heissen gegenwärtig. §. 69.
In gemäßigten Ländern findet man die besten Temperamente. §. 70.
Ursache hiervon. §. 71.
In gemäßigten Gegenden sind die vermischten Temperamente am gemeinsten. §. 72.
Nationaltemperament. §. 73.
Kan nicht ganz ausgerottet, wohl aber verändert werden. §. 74.
Daher kommt die Verschiedenheit eines Volkes unter verschiedenen Himmelsgegenden. §. 75.

Eine

Eine andre Veränderung geschiehet durch Ueppigkeit und Luxus. §. 76.
Einige Beyspiele. §. 77.
Verändernde Kraft der Erziehung. §. 78. 79.
Ein Beyspiel. §. 80.
Verändernde Kraft des Unterrichts. §. 81. 82. 83.
Der Lebensart, Ruhe und Bewegung oder Thätigkeit. §. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92.
Unglück, Elend, Noth. §. 93.
Sclaverey, Mangel der Freyheit. §. 94.
Speisen und Getränke. §. 95. 96. 97. 98. 99. 100.

Cap. IV. Allgemeine Mittel, die Kräfte des Körpers zu erhalten.

Mittel zur Erhaltung der Kräfte des Körpers. §. 1.
Liegen in dem Gebrauch der sechs nicht natürlichen Dinge. §. 2.
Was man unter denselben verstehen müsse. §. 3.
Wie sie nützlich und schädlich werden können. §. 4.

Cap. V. Von Speisen und Getränken.

Täglicher Verlust unsers Körpers. §. 1.
Betrift die festen und auch die flüßigen Theile. §. 2.
Würkungen dieses Verlustes. §. 3.
Nothwendigkeit ihn zu ersetzen. §. 4.
Nährende Materie. Ist der natürliche Leim. §. 5.
Beweis. §. 6.
Nahrhafte Substanzen. §. 7.

Ersatz der flüßigen Theile. §. 8.
Ersatz der festen. §. 9.
Eintheilung der Nahrungsmittel. §. 10.
Zeichen, die uns die Nothwendigkeit, Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, zu erkennen geben. §. 11.
Nothwendigkeit der Getränke. §. 12.
Der Durst. §. 13.
Der Geschmack. §. 14.
Zufluß des Speichels in den Mund. §. 15.
Die Verdauung. §. 16.
Erste Veränderung der Speisen im Munde. §. 17.
Zweite, im Magen. §. 18.
Dritte, in den dünnen Gedärmen. §. 19.
Uebergang des Milchsafts in das Blut. §. 20.
Verwandlung des Milchsafts in unsre Säfte. §. 21.
Nur das flüßige geht in das Blut. §. 22.
Was mit den Getränken vorgehet. §. 23.
Mannigfaltigkeit der Nahrungsmittel. §. 24.
Erfindung der Nahrungsmittel. §. 25.
Vermischte Nahrungsmittel. §. 26.
Sind uns nothwendig. Würkung der Fleischspeisen. Der Vegetabilien. §. 27. 28. 29.
Das Clima macht einen grossen Unterschied in der Wahl der Speisen. §. 30.
Nothwendigkeit der Auflösung der Speisen, leicht und schwer verdauliche. §. 31.
Viel oder wenig Nahrungssaft gebende Speisen. §. 32. 33.

Verschiedenheit der Speisen in Ansehung der Beschaffenheit der Bestandtheile. §. 34.
In Ansehung der Beschaffenheit der nährenden Materie. §. 35.
Einen guten oder schlechten Nahrungssaft gebende Speisen. §. 35.
Menge der auf einmal zu geniessenden Speisen. §. 36.
Was dieselbe bestimmt. Der Hunger. §. 37.
Die Stärke oder Schwäche des Körpers. §. 38.
Die Gewohnheit. §. 39.
Die Lebensart. §. 40.
Das Clima. §. 41.
Schädliche Würkungen des Ueberflusses der Speisen. §. 42.
Des Mangels. §. 43. 44.
Es ist also thöricht, Krankheiten durch gänzliche Enthaltung von Speisen heilen zu wollen. §. 45.
Die Speisen können auch durch ihre Eigenschaften schädlich werden. §. 46.
Es sind uns gutartige Speisen nöthig. §. 47.
Nicht gutartige Speisen schaden uns. Wenn sie zu viel zähes schleimichtes Wesen enthalten. §. 48.
Wenn sie allzufett sind. §. 49.
Wenn sie zu viel Schärfe haben. §. 50. 51. 52. 53. 54. 55.
Wenn sie zu viel Süsses enthalten. §. 56.
Wenn sie zu blähend sind. §. 57.

Wenn

Wenn sie zu viel erdichtes Wesen bey sich haben. §. 58.
Wenn sie an wässerichtem Wesen Ueberfluß haben. §. 59.
Obstfrüchte. §. 60. 61. 62.
Wenn sie zu nahrhaft sind. §. 63.
Wenn sie zu heiß oder zu kalt genossen werden. §. 64. 65.
Wenn sie nicht genug gekäuet werden. §. 66.
Ein gesunder und starker Mensch muß sich an keine diätetische Regeln binden. §. 67.
Destomehr aber der Schwächliche. §. 68.
Er muß sich gute Speisen wählen. §. 69.
Was für welche dieses sind. §. 70.
Er esse mäßig. §. 71.
Woran man erkenne, daß man nicht zu viel Speisen zu sich genommen habe. §. 72.
Er muß eine gewisse Ordnung im Essen beobachten. §. 73. 74.
Welches die beste Zeit zum Essen sey. §. 75. 76.
Man kan im Winter mehr, als im Sommer essen. §. 77.
In freyer Luft lebende Menschen können mehr essen als die immer in der Stube sitzen. §. 78.
Man muß die Speisen gut zubereiten. §. 79. 80.
Man untersuche, welche Speisen dem Körper zuträglich sind, oder nicht. §. 81.
Man suche die Verdauung auf alle Weise zu befördern. §. 82.

Bewegung und Ruhe vor und nach dem Essen. §. 83. 84.
Ruhe des Gemüths und andre die Dauung befördernde Dinge. §. 85.
Von den Getränken. Ihre Hauptwürkung. §. 86. 87.
Von dem Wasser. Ist der allgemeine Trank. §. 88. 89.
Das beste Trinkwasser. §. 90.
Würkungen des Wassertrinkens. Einwürfe dagegen werden gehoben. §. 91. 92.
Das Wassertrinken befördert die Dauung. §. 93.
Kan auch schädlich werden. §. 94.
Künstliche Getränke. §. 95.
Biere. Ihre Zubereitung und Verschiedenheit. §. 96.
Eigenschaften eines guten Bieres. §. 97.
Nährende Kraft der Biere. §. 98.
Das Biertrinken kan auch schädlich werden. §. 99.
Weisse Biere. §. 100.
Braune Biere. §. 101.
Der Branntewein. §. 102.
Zubereitung desselben. §. 103. 104.
Aquavite. Liqueurs. §. 105.
Ob der Branntewein den Namen eines Lebenswassers verdiene. §. 106.
Kräfte des Branntewein's. §. 107. 108.
Schädlichkeit desselben. §. 109. 110. 111. 112.
Der Wein. §. 113.
Bestandtheile des Weines. §. 114.

Eigen-

Eigenschaften eines guten Weines. §. 115. 116.
Gute Würkungen des Weines. §. 117. 118.
Schädlichkeit des unmäßigen Weintrinkens. §. 119. 120. 121. 122.
Würkungen der Trunkenheit. §. 123. 124. 125.
Warme Getränke. §. 126. 127. 128.
Ihre Kräfte, die von dem warmen Wasser, und überhaupt ihrer Wärme herkommen. §. 129. 130. 131.
Ihre Kräfte, die von den in ihnen gekochten Dingen abhängen. §. 132.
Von dem Thee. §. 133.
Wie er nützen und schaden könne, und was er bey einigen Personen hervorbringe. §. 134. 135. 136. 137.
Beruhigende und zusammenziehende Kraft des Thees. §. 138.
Würkungen des häufigen Theetrinkens auf die Eingeweide. §. 139.
Der Caffee. Was er sey. §. 140.
Gute Würkungen des Caffee. §. 141.
Vorsichtiger Gebrauch des Caffee, um diese zu erhalten. §. 142. 143.
Schädlichwerden desselben. §. 144. 145. 146.
Die Chocolade. §. 147.
Ihre Zubereitungsarten. §. 148.
Ihre guten Würkungen. §. 149.
Ihre bösen. 150.
Andere Arten von Getränken. §. 151.
Gewürze. §. 152.

Was sie sind. §. 153. 154.
Süsse Gewürze. Der Honig. §. 155.
Der Zucker. §. 156.
Kräfte des Honigs. §. 157. 158.
Kräfte des Zuckers. §. 159. 160.
Saure Condimente. §. 161. 162. 163. 164.
Fette. §. 165. 166.
Salzichte. §. 167. 168. 169. 170.
Hitzige. Eigentliche Gewürze. §. 171. 172. 173. 174.
Empfehlung einheimischer Dinge zu diesem Zweck. §. 175.
Allgemeine Lebensregeln. §. 176.
Beschluß. §. 177.

Cap. VI. Von demjenigen, was in Absicht der Aus- und Absonderungen ꝛc.

Abgesonderte Säfte. §. 1.
Ausleerung durch die Leibesöfnung. §. 2.
Allzuhäufige. §. 3.
Verstopfte. §. 4.
Mittel, sie in gehörigem Maas zu erhalten. §. 5.
Der Speichel. §. 6.
Würkung der zu häufigen Ausleerung. §. 7.
Was man vermeiden müsse, um sie nicht zu sehr zu vermehren. §. 8.
Vom Tabackrauchen. Was der Taback sey. §. 9. 10.
Schlechte Würkung des Tabackrauchens. §. 11.

Gute. §. 12.
Vom Schnupftaback. §. 13.
Ausleerung der Blase. §. 14.
Ausdünstung durch die Haut. Der Schweis. §. 15.
Würkung der zu starken. §. 16.
Der unterdrückten. §. 17.
Man muß daher dieselben in den gehörigen Gränzen zu erhalten suchen. §. 18.
Würkung der Verschwendung des Saamens. §. 19.
Der allzugrossen Enthaltsamkeit. §. 20.
Blutflüsse. §. 21.
Müssen nicht unvorsichtig verstopft werden. §. 22.
Ergiessung der Galle. §. 23.
Nothwendigkeit der Vorsicht bey diesen Aus- und Absonderungen. §. 24.

Cap. VII. Von dem Einfluß der Bewegung ꝛc.

Unser Körper ist eine Maschine. §. 1.
Aber eine Maschine, die viel Vorzüge hat. §. 2.
Würkungen der Bewegung. §. 3.
Hat grossen Einfluß auf das Wohl des Körpers. §. 4.
Vernachläßigte Bewegung. Unthätigkeit. §. 5.
Hindert den Kreislauf. §. 6.
Und die Verdauung. §. 7.
Aber auch zu heftige Bewegung schadet. §. 8.
Wie sie schädlich wird. §. 9.

Indem sie die natürliche Wärme vermehret. §. 10. 11.
Das Blut leicht aus den Gefässen treibt. §. 12.
Die abgesonderten Säfte aus ihren Behältnissen treibt. §. 13.
Die festen Theile austrocknet und steif macht. §. 14.
Wem und wenn allzustarke Bewegung schadet. §. 15.
Ein langes Leben erfordert also mäßige Bewegung. §. 16.
Zu welcher Zeit man sich Bewegung machen müsse. §. 17.
Die in freyer Luft geschiehet, ist die beste. §. 18.
Fahren und Reiten. §. 19.
Tanzen. §. 20.
Stehen. Sitzen. Liegen. §. 21. 22. 23. 24.
Der Schlaf. §. 25.
Würkungen des Schlafs. §. 26.
Seine Ursachen. §. 27.
Würkungen des zu viel Schlafens. §. 28.
Würkungen des Wachens. §. 29.
Schädlichkeit des zu viel Wachens. §. 30. 31. 32.
Wie lange soll man schlafen. §. 33.

Cap. VIII. Von der Luft und ihrem Einfluß ꝛc.

Die Luft ist uns unentbehrlich. §. 1.
Was die Luft sey. §. 2.
Eigenschaften der Luft. §. 3.

Würkung der Luft auf und in den Körper. §. 4.
Was für eine Luft vorzüglich zu einem langen Leben nöthig sey. §. 5.
Eine nicht zu leichte. §. 6.
Eine nicht zu schwere. §. 7.
Eine reine. §. 8.
Eine gemäßigte, weder zu heisse noch zu kalte. §. 9.
Eine nicht zu feuchte oder zu trockne. §. 10. 11.
Welche Temperatur der Luft ist der langen Dauer des Lebens am zuträglichsten. §. 12. 13.
Man kan die Luft nicht immer nach seinem Willen haben, sondern muß sie zu verbessern suchen. §. 14.
Verbesserung allzukalter Luft. §. 15. 16.
" " der zu feuchten. §. 17.
" " der zu trocknen. §. 18.
" " der zu heissen. §. 19.
" " der faulen oder feuchten und heissen. §. 20.
Man meide plötzliche Veränderung des Wetters. §. 21.
Die Winde. §. 22. 23.
Wiederholung des obigen. §. 24.
Beschluß. §. 25.

Cap. IX. Von der Gemüthsruhe und den Leidenschaften.

Nothwendigkeit der Gemüthsruhe. §. 1.
Leib und Seele leiden mit einander. §. 2.

Gemüthsbewegungen. Leidenschaften. Sind uns nöthig. §. 3.
Können uns schädlich werden. §. 4.
Zu einem langen Leben wird die Abwesenheit stürmischer Leidenschaften erfordert. §. 5.
Eintheilung der Leidenschaften, und Würkung der angenehmen. §. 6.
Würkung der unangenehmen. §. 7.
Der Schreck. §. 8.
Würkungen des Schrecks. §. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15.
Würkungen der Furcht. §. 16. 17.
Würkungen der Schamhaftigkeit. §. 18.
Würkungen der Traurigkeit. §. 19. 20. 21. 22.
Würkungen des Zornes. §. 23. 24. 25.
Des Vergnügens. §. 26. 27.
Der Freude. §. 28.
Aus diesen Würkungen folgt die Nothwendigkeit der Abwesenheit stürmischer Leidenschaften. §. 29.
Wie man sich gegen stürmische Leidenschaften in Sicherheit setzen könne. §. 30.

Cap. X. Anhang einiger Regeln ꝛc.

Woran man seit langer Zeit gewohnt ist, das muß man nicht auf einmal und plötzlich wieder abschaffen. Thut man es, so kommt das Leben in Gefahr. §. 1. 2. 3.

Was unserer Natur zuwider ist, muß man lieber vermeiden, als die Natur dazu zwingen. §. 4.
Man muß alles, was den Leib schwächet, meiden. §. 5.
Dahin gehöret: Häufiges Aderlassen und Verschwendung des Blutes. §. 6. 7. 8. 9.
Häufiges und heftiges Purgiren, Brechen und Schwitzen. §. 10. 11.
Uebermäßiges Fressen und Saufen. §. 12. 13. 14.
Ausschweifung im Beyschlaf. Anhaltendes Studiren und Nachtsitzen. §. 15. 16.
Mißvergnügen, Kummer und Sorge. §. 17.
Beschluß. §. 18. 19. 20.

Einleitung.

Der Mensch, vor dessen Wort sich soll die Erde bücken,
Ist ein Zusammenhang von eitel Meisterstücken;
In ihm vereinigt sich der Körper Kunst und Pracht,
Kein Glied ist, das ihn nicht zum Herrn der Schöpfung macht.

v. Haller.

§. 1.

Was ist der Mensch? — Eine Frage, die billig ein ieder von uns solte beantworten können. Denn haben wir von dem Menschseyn einen guten und deutlichen Begriff; so werden wir auch einige Kenntniß von dem Grunde haben, auf welchem unsre Vollkommenheit, unser Wohl beruhet, und werden daher auch fähig seyn, die Wohlfahrt unsers Körpers zu befördern und zu vergrössern, oder doch wenigstens das Gute, was er schon besitzt, zu erhalten. Und wer wird es wohl bezweifeln, daß die Vollkommenheit unsers Körpers eine von den größten Quellen des menschlichen Glückes sey?

§. 2.

Doch zur Beantwortung der Frage selbst. — Man sagt nicht zu viel, wenn man sagt, der Mensch sey das größte und vollkommenste Werk der Schöpfung. Er ist in der That die kleine Welt. Tausend Phönomena, die wir in der Welt im Grossen sehen, finden wir bey ihm gleichsam en Miniature. Es würde nicht schwer seyn, diese Vergleichung ausführlich zu beweisen. Allein es würde mich zu weit von meinem Zweck abbringen. Ich werde also nur dabey stehen bleiben, daß der Mensch das Bild seines grossen, unendlichen und allmächtigen Schöpfers sey; daß man ihn als den Fürst alles dessen, was je lebend geschaffen worden, betrachten müsse, und daß ihn diese Vorzüge zu dem Herrn aller Kreaturen, zu der Krone der Erde gemacht haben. So herrlich indeß der Körper des Menschen schon an und für sich ist, so viel glänzender wird er doch noch durch seine Seele, diesen Geist, der seliger Empfindungen fähig ist, der unsterblich und unvergänglich ist, wie die Quelle, aus welcher er herausströmte. Verstand und Willen sind die zwey Haupteigenschaften dieses Wesens; nur durch diese wird der Mensch ein vernünftiges, ein denkendes, ein von den Thieren verschiedenes und weit über dieselben erhabenes Geschöpfe: ist geschickt, Gutes und Böses zu erkennen, dieses mit Entsetzen anzusehen und daher zu verabscheuen, jenes mit süsser Empfindung zu fühlen und zu begehren; nicht blos bey dem Gegenwärtigen sich zu verweilen, sondern auch zuweilen einen Blick auf vergangne Tage zurück zu thun, oder einen kühnen Flug in die Zukunft zu wagen. Sie, die denkende Seele, kan in heiligem Entzücken sich zum Himmel emporschwingen, kan den mächtigen Schöpfer dieser Welt auch in dem blendenden Glanz, der ihn umgiebt, erkennen und anbeten, kan den Körper dahin leiten, daß er alles dasjenige, was die Güte des grossen HErrn der Natur auf die Welt gesetzet hat, mit dankbarem

rem Herzen zu seinem und seiner Nebenmenschen Nutzen anwende.

§. 3.

Diese Seele ist also der Regent des Menschen, dasjenige, was ihn belebet, leitet und führet, wie der Kompaß den auf dem wilden Meere herumirrenden Schiffer. Was würden wir ohne sie seyn? — Eine Maschine, die wie eine Uhr so lange gehet, als sie aufgezogen ist. — Ein Wesen, welches mit den unvernünftigen Thieren alles gemein und nichts voraus haben, von den Pflanzen aber nur durch die willkührliche Bewegung unterschieden seyn würde. a)

Die vernünftige Seele, dieser reine, unsterbliche Geist, dieses Wesen ohne Materie — welches so oft der Spott schwacher Menschen seyn muß, — ist es also vorzüglich, was den Menschen über alle lebende Geschöpfe erhebt. Das unvernünftige Thier empfindet nur blos das Gegenwärtige, handelt stets nach einem ihm von der Natur tief eingepflanzten Triebe, und kennt ausser demselben keine Begierden. Seine Blicke reichen nie bis über die engen Gränzen des Gegenwärtigen. Es kennet kein ander Vergnügen, als dasjenige, was es fühlet, und weiß keinen andern Unterschied unter dem Guten zu machen, als denjenigen, welchen ihm seine äussern Sinne lehren. Allein der Mensch hat eine Seele, welche mit Vernunft und andern mannigfaltigen Kräften ausgerüstet, nicht allein das Vergangne und Gegenwärtige übersiehet, sondern auch oft einen Blick in die ferne Zukunft thut, nicht allein bey der Empfindung der geschehenen Dinge stehen

a) Auch bey den Pflanzen findet man eine Art von Bewegung der Säfte, von Ausdehnung und Einschlucken, von Empfindung und von Schlaf. Nur durch den Mangel des Vermögens, sich fortzubewegen, das heist, ihren Standort zu verändern, unterscheiden sie sich von den Thieren.

bleibet, sondern auch ihre Ursachen ersorschet und prüfet, das scheinbare Gute von dem wirklichen unterscheidet, das Böse abzuwenden suchet, und das Leben des Menschen, nach der Beschaffenheit der Zeit und der Umstände, worinnen er sich befindet, einzurichten weiß. Sind dieses nicht Vorzüge genug? Unterscheidet sich der Mensch nicht dadurch hinlänglich von andern Geschöpfen, die nur um sich zu ernähren und fortzupflanzen zu leben scheinen, und in dem Taumel gegenwärtiger Empfindungen den über ihnen schwebenden Blitz nicht bemerken, sondern ruhig und ohne Zittern dahinleben?

§. 4.

Ein andrer Vorzug, welchen der Mensch durch die Verbindung mit einer vernünftigen Seele erhält, ist das Vermögen, seine Kenntnisse und seine Begriffe zu erweitern und zu vermehren; die daraus entspringende Begierde, seinen Zustand vollkommner zu machen. Die Weisheit, das heißt, das Vermögen, von göttlichen und menschlichen Dingen, von irrdischen und himmlischen Begebenheiten etwas zu wissen, ihre Ursachen zu kennen und ihre Wirkungen vorherzusehen, empfing er daher, als sein vornehmstes Eigenthum. Diese dem denkenden Menschen verliehene Kraft ist der Leitstern seines Lebens, der Führer auf der rauhen Bahn, die er in diesem Leben durchwallen muß, die Richtschnur, nach welcher er die Vollkommenheit suchen muß, die ihm tief in sein Herz gepräget worden, und der Zweck aller Bemühungen, aller Gedanken eines vernünftigen Menschen seyn muß.

§. 5.

Suche dich und deinen Zustand vollkomner zu machen. — Dieses ist das erste, was der Mensch gegen sich zu beobachten hat. Wie kan aber dieses geschehen, wenn man die Unvollkommenheiten, die man entfernen, die

die Fehler, die man verbessern, und die Mängel, die man ersetzen soll, nicht kennet? Wird ein Künstler ein Werk, ohne eine genaue Kenntniß desselben, verbessern oder vollkommner machen können? Wird ein grosser Minister den Zustand eines Reiches verbessern, zu grösserer Vollkommenheit bringen können, wenn er seine Kräfte, seine Eigenschaften und seine Grundvesten nicht kennet? — Die Beobachtung dieser Pflicht setzet also eine genaue Kenntniß unsrer Selbst voraus, und die Natur selbst rufet uns mit lauter Stimme zu: Menschen! lernet euch selbst kennen.

§. 6.

Eben diese Lehre kannten schon die Menschen in dem grauen Alterthum. Solon, dieser Athenienser, den man unter die Zahl derjenigen sieben Männer, welche gemeiniglich mit dem Namen der Weisen Griechenlands beleget wurden, rechnete, lehrte schon: „Sich selbst kennen, „sey die erste Stufe menschlicher Weisheit.„ Das alte Griechenland nahm diese Worte — ob aus Ueberzeugung von der Richtigkeit dieses Satzes, oder nur aus Achtung gegen diese Männer, möchte schwerer zu bestimmen seyn — mit dem größten Beifall auf. Ja die Landesleute dieses Volkes, die Griechen in klein Asien setzten dieses Kenne dich selbst des Solon mit goldnen Buchstaben auf den Tempel der Diana zu Ephesus, dessen Pracht, Grösse und Herrlichkeit ganz Griechenland und auch ein Theil von Asien mit einem heiligen Entzücken anstaunte.

§. 7.

Diese Selbstkenntniß, sie mag sich nun mit unserm physischen oder moralischen Zustande beschäftigen, ist, ob sie gleich von allen vernünftigen Menschen für ein sehr nothwendiges Stück gehalten wird, dennoch sehr selten bey den Menschen anzutreffen. Die Alten predigten sie

schon, und auch in den mittlern b) und neuern Zeiten sind viel grosse Männer Lehrer von der Nothwendigkeit der Selbstkenntniß gewesen.

§. 8.

Man findet daher auch überall in den Schriften der Alten die deutlichsten Spuren, daß die weisesten Männer jener Zeiten um die Erlangung dieser Kenntniß äuserst besorgt gewesen sind. Sie sahen die Kenntniß des Körpers und seiner Theile für ein dem Weisen unentbehrliches Stück an, und verbanden daher die Arzneikunst mit der Weltweisheit. Sie giengen aber auch noch weiter. Da sie sahen, daß viele Handlungen des Menschen nicht blos von unserm Körper abhiengen, so glaubten sie mit Recht, es müsse in uns noch etwas wohnen, welches von dem Körper selbst unterschieden sey. Dieses nennten sie Seele, hielten es für den höhern, geistigen und edlern Theil des Menschen, und strengten alle ihre Kräfte an, um etwas davon zu ergründen. Theils mit der Muttermilch eingesogene, theils von ihren Lehrern empfangene Vorurtheile führten sie aber oft irre, und brachten sie auf falsche und nicht selten wunderbare Meinungen, zu denen der noch auf ungebahnten Pfaden wandernde Mensch leicht gerathen kan. Daher kamen die verschiedenen Urtheile der alten Philosophen von diesem Wesen, und die daraus entsprun-

b) In den mittlern Zeiten ließ ein gewisser Pontanus folgendes auf seinen Grabstein setzen: „Ich bin Pon„tanus, geliebt von den Mächten der Wissenschaften, „bewundert von Männern von Würde, und geehrt „von Monarchen der Welt. Du weist nun, wer ich „bin, oder eigentlicher, wer ich gewesen bin. Ich, „der ich in der Finsterniß bin, kan dich, o Fremdling, „nicht kennen, aber ich bitte dich, kenne dich selbst.„ So wichtig hielt dieser Mann die Selbstkenntniß, daß er auch noch aus jenen finstern Wohnungen des Todes seinen noch lebenden Brüdern die liebreiche Ermahnung zurief: Kennet euch selbst.

sprungnen verschiedenen Secten, von denen die meisten das Daseyn eines in uns wohnenden göttlichen, von dem Körper selbst verschiedenen, nicht im geringsten körperlichen, nicht sterblichen, nicht der Zerstöhrung unterworfenen, sondern auch noch nach dem Tode fortwährenden Wesens, welches den menschlichen Körper, der ohne dasselbe blos Thier seyn würde, belebet, regieret, leitet, und seine willkührliche Handlungen ordnet und bestimmt, das man in unsern heitern Tagen, bey dem hellsten Lichte der Vernunft, noch nicht sehen kan, oder vielmehr nicht sehen will, für gewiß annahmen und erkannten. Pythagoras zweifelte nicht, daß wir eine aus der Gottheit gestoßne Seele hätten, und Socrates, dieser Mann, den selbst das Orakel des Apollo, den weisesten Mann in Griechenland nannte, predigte die Unsterblichkeit der Seele mitten unter den Schrecken des Todes, mit einer süssen hinreissenden Beredsamkeit. Diese Seele, spricht Cicero, die sich so gut des Vergangenen erinnert, die so viel Sorge für die Zukunft blicken läßt, die so viel Künste, so viel Wissenschaften sich verschaffen kan: Gewiß! ein Wesen, das dieses alles in sich fassen kan, kan nicht sterblich seyn. c)

c) Cato maior, siue de senectut. libr. XVI. Einige neuere Weltweisen denken nicht also. Diese Leute, welche die Lüste für ihr höchstes Guth halten, die all' ihr Glück in dem Genuß des Vergnügens und der Wollust zu finden glauben, die also nur diese zu genüssen suchen, jede andre Pflicht verabsäumen, kein Laster und keine Schandthat, wenn sie nur ihren Sinnen schmeichelt, scheuen, würden ihre Rechnung schlecht dabey finden, wenn ihre Seele noch jenseit des Grabes fortdauerte, und daselbst die quälenden Folgen, welche von der zerstöhrenden Kraft der Wollust auch noch in jener Welt auf sie zuströmen würden, empfinden sollte. Keine Belohnung, sondern schreckliche Quaalen müssen sie da erwarten. Darum ist es ihnen weit zuträglicher, wenn sie glauben, sie würden mit dem

§. 9.

Die Selbstkenntniß, wenn man sie daher auch nur blos auf den Körper einschränket, ist bey den Menschen sehr eingeschränkt. Viele wissen wenig mehr von sich zu sagen, als daß sie Menschen sind. Andre, die schon mehr wissen wollen, werden etwa noch hinzusetzen, daß sie aus Leib und Seele bestehen, daß sie denken und empfinden, reden, sich von einem Orte zum andern hinbewegen, etwas thun und nicht thun, wollen und nicht wollen können, sich von Speisen und Getränken ernähren und erhalten, und durch die Vermischung beider Geschlechter mit einander fortzupflanzen fähig sind. Allein heißt dieses wohl dem Kenne dich selbst des Solon ein Genüge gethan? — Heißt dieses wohl auch nur den kleinsten Theil desselben erfüllen? —

§. 10.

Weis ich sonst nichts von mir zu sagen, als dieses: Ich bin ein Mensch; so habe ich in der That vor derjenigen Kenntniß, die der dümmste und unwissendste Mensch hat, nichts voraus. Die wahre Selbstkenntniß erfordert gewiß weit mehr. Um sie in ihrem weitern Umfang zu erlangen, muß man sich in verschiedenem Verhältniß betrachten, und alsdenn erst wird man die Eigenschaften unsers Körpers und unserer Seele etwas deutlicher einsehen lernen. Denn, wenn ich meinen Körper mit andern thierischen Körpern vergleiche; so werde ich unendliche Vorzüge für denselben an ihm finden; vergleiche ich ihn aber mit Körpern aus dem Gewächsreiche, so werde ich bey dem Menschen die Welt im Kleinen erblicken und ein

Werk

dem Tode gänzlich aufhören zu seyn. Nur der Rechtschafne, welcher iede Stunde seines Lebens mit einer guten That bezeichnet hat, kan ohne Zittern durch die Pforten des Todes hindurchgehn, und getroß vor seinen Richter treten.

Werk sehen, welches eine unzählbare Menge von Wunderbaren und die ausserordentlichsten Meisterstücke in sich enthält. Betrachte ich ihn in Ansehung seiner Eigenschaften, in allen Fällen und Verhältnissen seines Lebens, als Kind, als Jüngling, als Mann, als Vater, als Greis, als eine von Fleisch, Knochen und Knorpel, Gefässen, Nerven und Häuten künstlich gebaute Maschine, welche zu der Wohnung eines unsterblichen Geistes bestimmt ist; bald als einen Freund, Wohlthäter, redlichen und rechtschafnen, muthvollen Mann; bald aber als einen Unmensch, Tirannen, Verheerer und Bösewicht: so wird man in der That eine wunderbare Mischung von Bösem und Gutem, Grossem und Niedrigem, Vollkommnem und Unvollkommnem, Schrecklichem und Reizendem antreffen. Wie auf einem Gemälde eine schöne Landschaft, wird alsdenn die menschliche Natur vor uns liegen. Hier werden reizende Auen mit rauhen, unfruchtbaren Gefilden, dort grüne Wälder mit dürren Sandhügeln abwechseln. Hier wird ein heller Bach mit sanftem Geräusch unter dem Schatten dichter Gebüsche forteilen, und lauter süsse Empfindungen in uns erwecken; dort hingegen wird jener nackte Felsen, welcher schon umzustürzen und durch seinen Fall die ganze Gegend zu verwüsten drohet, bey iedem Anblick schreckliche, grausenvolle Bilder bey uns erregen, indeß iene in der Ferne liegenden Gegenden von einem blauen Dunste gänzlich dem forschenden Auge entzogen werden.

§. 11.

Verschiedene Umstände müssen daher bey der Erwerbung der Selbstkenntniß beobachtet werden. Man lerne den Bau seines Körpers, die Kräfte desselben, seine Verrichtungen, und die daraus entspringenden Wirkungen, die mancherley Zerrüttungen, denen er unterworfen ist, die Uebel, so daraus entstehen, und die mannigfaltigen aus dieser Quelle fliessenden Krankheiten kennen. Man

lerne

lerne ferner, daß der Mensch zur Glückseligkeit gemacht sey; daß der rechte und gute Gebrauch seiner Tage ihm dieselbe verschaffe, der unrechte und böse aber sie ihm raube, und ihn in einen tiefen Abgrund hinabstürze; daß Tugend ihn ziere und ehre, das Laster aber schände; daß es für ihn Pflicht sey, die Verbesserung seines Zustandes zu suchen, und daß er seine Begierden nach dem Urtheil der gesunden Vernunft einrichten müsse. Man muß aber auch endlich einsehen, daß man der vornehmste Zweck der ganzen Schöpfung sey, damit durch uns die Grösse und Herrlichkeit des grossen Schöpfers gepriesen und ausgebreitet werde. Freilich ist unser Verstand noch allzuschwach und allzueingeschränkt, als daß er alle diese Kentnisse vollkommen und in ihrem hellsten Lichte wird einsehen können, und auch bey der größten Verbesserung desselben wird doch unsre Natur noch immer mit einem dicken Schleyer verhüllet bleiben. Allein ist es wegen dieser Undruchdringbarkeit der Geheimnisse der Natur wohl weniger Pflicht für den vernünftigen Menschen, sich selbst kennen zu lernen?

§. 12.

Der Mensch wird daher diese Schwäche in der Kentniß seiner Selbst leicht finden, wenn er sich nur selbst fraget, ob er vollkommen wisse, wie sein Körper gebaut sey, ob er die Kräfte desselben genau kenne, ob er einsehe, wie seine Verrichtungen geschehen, und wie mancherley Wirkungen daraus entspringen können. Gewiß, der klügste Mann wird bey der Beantwortung dieser Frage in Verlegenheit gerathen, und der viel zu wissen denkende Weise wird am Ende gestehen müssen, er wisse wenig, und auch dieses wenige sey noch mit vieler Ungewißheit verknüpft. Denn der grosse Schöpfer und Erhalter der Welten hat die Werkstätte, in welcher die Natur ohne Aufhören an der Erzeugung und Erhaltung aller auf unserer Erde befindlichen Dinge arbeitet, ganz im Verborgenen

nen aufgeschlagen, und kein Sterblicher hat noch bis zu derselben hindurchdringen können. Undurchdringliche Finsterniß umhüllet daher die Art und Weise, auf welche der Grundstof aller irdischen Dinge, Körper und Gewächse zubereitet wird.

§. 13.

So gehet es auch mit der Erzeugung und Erhaltung des menschlichen Körpers. Schwarze, undurchdringliche Dunkelheit verwehret auch hier unsern schwachen Augen den Zugang und läßt uns sonst nichts, als ungewisse Muthmassungen. Man kan daher auch nur wenig von dem Ursprung und Bau unsers Körpers sagen. Von einer Menge ungewisser Vermuthungen bleibt uns nur folgendes wenige Wahrscheinliche übrig. — Der weise Schöpfer hat in die Zeugungs- und Geburtstheile des menschlichen Körpers eine Kraft geleget, wodurch er geschickt gemacht wird, aus dem Nahrungssafte, der sich in unsern Säften befindet, den ersten Stof des Menschen zu bereiten. Diese Materie, welche in beiden Geschlechtern erzeuget wird, muß in dem Innern der Mutter mit einander vereiniget, erwärmet und immer mehr entwickelt werden. Sie bekommt an diesem Orte diejenige Bewegung, welche das Leben des menschlichen Körpers ausmacht, wächst und nimmt zu, ohne daß wir etwas von der Art und Weise, auf welche es geschiehet, einsehen können. Knochen, die im Anfang eine weiche Gallert sind, mit der Zeit aber in eine veste und harte Substanz verwandelt werden, sind die Grundsäulen dieses Körpers. Eine Menge von Fasern sind der Stof aller fleischichten Theile, aller Häute und Gefässe: diese, mit Nerven durchwebt, vollenden den Bau unsers Leibes. Die Gefässe enthalten Säfte von verschiedner Art, die sich ohne Ruhe in denselben bewegen, bis in die kleinsten Theile unsers Körpers hindurchdringen, und durch ihre Bewegung nicht allein die ganze Maschine beleben, sondern auch ernähren und zu

vielen

vielen Verrichtungen geschickt machen. In den Nerven aber liegt der Grund der Empfindung, das Gefühl, welches man mit Recht die Mutter aller andern Sinne nennen kan, und der Schmerz, dieser Wächter für das Wohl des Körpers.

§. 14.

Diese künstliche Maschine also, vereiniget mit dem edlern und feinern Wesen, von dem ich schon oben gesagt habe, es sey ein Geist, seliger Empfindungen fähig — ein Geist, der Verstand und Willen besitzt — ein Geist, der die Copie seines Schöpfers ist —

diuinae particula aurae —

ein Geist, dessen Loos Unsterblichkeit seyn wird, vereiniget mit der Seele, sage ich, machet erst den Menschen aus. Der Körper ohne dieselbe ist noch kein Mensch, nur durch die Gestalt unterscheidet er sich von Thieren. Plato hatte daher gewiß höchst unrecht, da er sagte: der Mensch sey ein zweyfüßigtes Thier ohne Federn, und er verdiente, daß man ihn lächerlich machte, indem man einem Hahn die Federn ausrupfte, und dabey ausrief: diß ist der Mensch des Plato.

§. 15.

Betrachten wir nun auch den Menschen bald nach seiner Geburt, so werden wir ein Geschöpfe finden, welches von einem Menschen fast nichts, als die Gestalt an sich zu haben scheinet, und in vielen Kräften und Eigenschaften, welche von dem Körper herkommen, oft weit unter den unvernünftigen Thieren ist. Denn ein neugebohrnes Kind kan weder reden noch gehen. Beides lernet es erst mit der Zeit, da das Letztere die jungen Thiere bald, nachdem sie das Ey oder die Mutter verlassen haben, thun können. So läuft das junge Hühnchen schon, wenn es nur aus dem Ey gekrochen ist, munter herum, und sucht sich seine Nahrung, die der Mensch, der Fürst der Geschöpfe

schöpfe, nur von der Liebe der Eltern, oder andrer Menschen, erhalten muß.

§. 16.

Der gütige Schöpfer hat zwar schon bey unserm Ursprung eine Kraft in uns geleget, welche uns zu mancherley Verrichtungen geschickt macht, allein Schwäche und Ohnmacht verhalten und unterdrücken sie, bis endlich eine Reihe von Tagen mit dem Wachsthum unsers Körpers sie entwickelt. Wir sind zuerst ohnmächtig, unthätig und schwach, nach und nach werden wir erst zu einem vollkommnen Menschen.

Ein innrer Trieb fängt an, die schwachen Sehnen
Zu meinen Diensten auszudehnen,
Die Füsse lernen gehn durch Fallen,
Die Zunge beuget sich zum Lallen,
Und mit dem Leibe wächst der Geist.

Die meisten jungen Thiere haben, wenn sie gebohren worden, schon eine Bedeckung des Körpers, aber der Mensch kommt nackend und blos auf die Welt. Er ist wehrlos und ohne Vermögen, sich selbst zu helfen, und hat nichts, wodurch er sich gegen äußere Verletzungen der Luft, gegen die Rauhigkeit des Wetters und gegen andre feindliche Eindrücke beschützen kan. Er siehet und höret nicht,

Sein Ohr verschließt ein Fell, sein Aug ein Staar,
Sein Denken steiget nur bis zum Empfinden,
Sein ganzes Wissen ist, Schmerz, Hunger und die Binden.

Mit der Zeit wird endlich aus dem ohnmächtigen Kinde ein starker Mensch. Die Knorpel werden zu harten Knochen, seine weichen Fäserchen verwandeln sich in starke Fibern und seine schwachen Häutchen in dichte Membranen. So wird endlich aus der schwachen Staude ein starker Baum, aus dem kleinen Pflänzchen ein ansehnliches Gewächse.

§. 17.

Der Mensch ist aber nur alsdenn recht glücklich, wenn er sein Leben in Gesundheit und Ruhe zubringen kan. Dieser Leib, den wir schwach und ohnmächtig bekommen haben, und der nach Verlauf vieler Jahre erst stark, munter und lebhaft wurde, kan durch Mäßigkeit nur erhalten werden; Unmäßigkeit aber, Wollust, Fressen und Saufen zerstöhret ihn, und ein ieder Fehler, den wir in diesen Dingen begehen, bauet uns eine Stufe zum Grabe. Eine gute Lebensordnung und ein nüchternes Verhalten bey dem Gebrauch derjenigen Gaben, die zu unsrer Nahrung bestimmt sind, ist in der That das beste Mittel, sich ein langes Leben zu verschaffen, und wenn wir hierinnen das gehörige Maas zu finden wissen, so können wir alle Geheimnisse der Adepten entbehren, durch welche sie sich zu verjüngern hoffen.

§. 18.

Es ist wahr, die Vorzüge, die der Mensch vor andern Geschöpfen voraus erhalten hat, sind sehr groß und fast unbeschreiblich. Der gütige, allweise Schöpfer sah schon ein, daß wir in einer Welt würden leben müssen, in welcher von einander sehr verschiedene Gegenden sind, von denen eine iede andre Früchte, andre Geschöpfe und überhaupt andre Producte der Natur hat. Hätte er uns nun nur zu einer gewissen Art von Speisen geschickt und zu andern unfähig gemacht, wie bey verschiedenen Thieren, unter denen er dem Löwen, dem Tiger und dem Wolfe Fleisch, dem Pferde, dem Ochsen und dem Schaafe nur Pflanzen, Körner und Gewächse bestimmt hat, beobachtet wird: so würden wir in andern Weltgegenden Gefahr laufen, für Hunger zu sterben. Wie viel würde alsdenn zu unsrer Vollkommenheit, zu unsrer Glückseligkeit fehlen? Da uns nun der grosse Schöpfer nicht allein zur Freude, sondern auch zur Glückseligkeit erschuf, und uns ieden Winkel

der

der Erde zur Wohnung bestimmt hat; so mußte er uns auch geschickt machen, überall unsre Nahrung finden zu können. Daher ist der Magen des Menschen also gemacht worden, daß er aus allen Reichen der Natur etwas zur Speise gebrauchen kan, und daraus nährenden Saft zu verfertigen im Stande ist. Wir finden also eben so gut in Amerika als in Europa, eben sowohl in Asien als in Afrika, unsern Unterhalt, und die Erde ist überall unsre wohlthätige Mutter.

§. 19.

Eben so gütig ist die Vorsicht auch gegen uns in Ansehung der Getränke gewesen. Durch den Durst, diese Empfindung, welche uns oft unerträglicher und gefährlicher, als der Hunger wird, hat sie uns in die Nothwendigkeit versetzt, daß wir immer Getränke haben müssen, weil wir ohne sie nicht lange die Flüßigkeit, Beweglichkeit und Gutartigkeit unsrer Säfte und folglich auch das Leben erhalten können. Unsre Zunge, unser Schlund, und die ganze innre Höhle, welche von dem Munde anfängt, und bis in den Magen gehet, wird beständig von einem dünnen und zarten Schleime überzogen, welcher von den kleinen Drüsen und Gefässen dieser Theile abgesondert wird, und bestimmt ist, daß er sie für der Vertrocknung und dem Aufreiben und Wundwerden bewahre. Wenn nun dieser Schleim entweder nicht abgesondert werden kan, oder zu sehr mit scharfen und salzigten Theilen angefüllet ist, so entstehet an den ersterwähnten Orten eine üble Empfindung, welche man den Durst nennet, die uns erinnern muß, daß unser Leib flüßige Materien nöthig habe. Denn ohne diese würde unser Blut dicke, zäh und scharf werden, unsre vesten Theile würden austrocknen und sehr steif werden, der Leib aber hartnäckigen Verstopfungen unterworfen seyn. Wie viel die Getränke zu der Erhaltung unsers Körpers beytragen, kan man daraus sehen, daß sie diejenigen, welche vom Hunger geplagt

werden, lange erhalten, daß sie bald wieder erquicken, und daß hingegen diejenigen, welche sie entbehren müssen, bald von der Bräune und schweren Ohnmachten angegriffen werden.

§. 20.

Damit wir nun diesen Uebeln weniger unterworfen seyn möchten, gab uns der gütige Schöpfer flüßige Materien. Er bestimmte das Wasser zu dem allgemeinen Trank aller Kreaturen; nur dem Menschen gab er das Vermögen, daß er auch mit andern flüßigen Wesen seinen Durst stillen kan. Daher hat da, wo kein trinkbares Wasser zu finden ist, die Noth den Menschen aus dem Safte verschiedener Gewächse sich ein Getränke bereiten gelehret, welches den Durst löschet und die Kräfte ersetzet. So trinken die Einwohner vieler Inseln des grossen indianischen Weltmeeres, welchen es entweder gänzlich am Wasser fehlet, oder die doch kein gutes haben, ein aus dem Safte der Cocosnuß oder des Palmbaums verfertigtes Getränke, wovon das erste Calappi, das letzte aber Sagueiro genennet wird, und die Isländer bedienen sich der Molken statt des ordentlichen Getränkes. Diese Zubereitungen hat der Mangel des Wassers nothwendig gemacht; allein auch die lüsterne Zunge hat den Menschen andere Getränke bereiten gelehret. So machen wir aus den Beeren der Reben Wein, aus den Körnern der Aehren Bier, und aus beiden Branntewein. Ich übergehe andre Arten von Getränken, die der Mensch geniessen kan, die aber das Thier oft gänzlich verabscheuet, mit Stillschweigen.

§. 21.

Diese Mannigfaltigkeit der Speisen und Getränke, welche dem Menschen gegeben ist, wird aber auch oft seinem Körper schädlich. Da ihn die Verschiedenheit in allen Dingen vergnüget, die Abwechselung aber jeden Augen-

genblick süß und angenehm macht; so ist es auch kein Wunder, daß er an der Mannigfaltigkeit der Speisen, die ihm die Welt darbietet, so grosse Reize findet, daß er bald die Gränzen der Mäßigkeit überschreitet, der Völlerey in die Hände fällt, und durch mancherley Ausschweifungen die Grundvesten seines Körpers untergräbt und wankend macht. Die Erfahrung lehrt uns, daß dieses eine unausbleibliche Folge der Unmäßigkeit sey. Denn auf der ganzen Erde ist nichts, was so leicht zerstöret werden könnte, als der Leib des Menschen. Dieser Leib gleichet einer Wasserblase, welche oft, wenn sie am größten ist, plötzlich zerplatzet. Die Zeit unsers Lebens ist sehr kurz; ehe wir es glauben, ist sie dahin, und auch der geringste und kleinste Theil derselben ist, wenn sie einmal vorüber, unwiederbringlich verloren. Unsre Jugend eilt wie ein Morgentraum hinweg, wir haben sie kaum empfunden, so entflieht sie schon: Sorgen und nagender Kummer machen ieden Tag unsers Lebens bitter: mit Gefahr und Noth haben wir immer zu kämpfen, und ein grosses Heer von Krankheiten lehret uns sehr oft, daß wir sterblich sind. So fliessen unsre Tage dahin, bis ein beschwerliches Alter über uns kommt, und den durch Elend und Noth abgemergelten Menschen dem Tode überliefert. d) Je näher wir demselben kommen, destomehr empfinden wir, daß sich unser Leib der Verwesung nähert. Denn die Sinne werden stumpf, und die Glieder träge und ohnmächtig. e) Das Gehör, das Gesicht und alle

d) Optima quaeque dies miseris mortalibus aeui
Prima fugit, subeunt morbi tristisque senectus,
Et labor et durae rapit inclementia mortis.
VIRGIL. GEORG. II.

e) Nulli vita fragilior, nulli tot morbi, tot curae, tot pericula. Breue vniuersum vtique vitae tempus. Pars aequa morte similis exigitur; nec repu-

Werkzeuge der Bewegung sterben ab; die Ernährung wird täglich geringer, und hört oft gänzlich auf. Der Leib schwindet und vertrocknet, ja selbst die Seele, der Regente des Körpers, wird schwach, ohnmächtig und trübe; sie scheinet sich nach dem frohen Augenblicke zu sehnen, der sie von den beschwerlichen Banden, die sie hier fesseln, entledigen, und aus dem angstvollen Kerker, welcher ihre Vollkommenheit verhindert, erlösen, und von allen noch anklebenden Flecken reinigen wird. Der Leib wird ein Raub der alles verwüstenden Fäulniß. Arme und Reiche, grosse Könige und elende Sclaven sind diesem Schicksal unterworfen. Die Verwesung verwandelt den Körper, dem im Leben die Welt zu klein war, in Staub, den eine geringe Urne fasset — in eine kleine Handvoll Asche. Diese vermischt sich wieder mit der mütterlichen Erde: die Seele aber, dieser edlere Theil von uns, gehet an den Ort, der ihr von GOtt ist bestimmet worden.

§. 22.

Der Mensch fühlt diesen ohnmächtigen Zustand schon, wenn er geboren wird. Denn Weinen und Klagen ist seine erste Beschäftigung, und mit lautem Schreyen begrüßt er die Welt, seine neue Wohnung, gleich als ob sich ihm bey seinem Eintritt in dieselbe, auch alle Uebel, denen er unterworfen seyn wird, darstellten. f) Dieser Mensch aber,

reputantur infantiae anni, quae sensu carent, nec senectae in poenam vivaces; hebescunt sensus, torpent membra, praemoriuntur visus, auditus, incessus, dentes ciborum instrumenta.

PLINIVS.

f) Seneca sagt daher mit Recht: Vides, qualem vitam nobis rerum natura promisit, quae primum nascentium omen fletum esse voluit.

aber, der als Kind hülflos, schwach, unfähig zum denken, und fast ganz ohne Begriffe ist, wird, wenn er nun gehen und sprechen kan, muthwillig, fasset alles leicht, was nicht gut ist, begreift aber im Gegentheil alles dasjenige sehr schwer, was recht, löblich und nützlich ist, und erzürnet sich über alles, was seinen Wünschen nicht schmeichelt, oder sie aufhält. Dieser Zorn hält aber nicht an, sondern legt sich bald wieder, wie die Wuth der Wellen, welche der Zephyr erreget. Der Mensch, als Kind, ist höchst veränderlich, und schätzet nichts höher, als das Spiel und was zu demselben gehöret. Der muntre Knabe eilet, sobald er nur dem väterlichen Auge entwischen kan, auf die bunte Flur, tummelt sich frölich im Grase herum, jauchzet bey dem Wiehern des stolzen Pferdes, hüpfet bey dem Knalle der fürchterlichen Peitsche und ergötzt sich an dem Bellen des treuen Hundes: so wie das liebenswürdige Mädchen schon bey dem Spiel mit ihrer Puppe der Mutter nachäffet. Der Jüngling reifer an Jahren und fruchtbarer an Gedanken, wächst, und mit ihm Ungehorsam, Leichtsinn und Muthwillen. Gleich dem Wachse ist sein weiches Herz geneigt, ieden Eindruck anzunehmen und fähig zu allem gebildet zu werden. g) Das Laster nimmt er bald an; er hasset und verachtet alle Ermahnung; das was löblich, nützlich, gut oder ehrbar ist, befolgt er langsam, wenig und sparsam; selten ist er mäßig, sittsam bedachtsam, fleißig und ernsthaft, sondern fast iederzeit listig, verschlagen, verliebt, wollüstig, nachläßig und verschwenderisch. So bald dieser Jüngling ein Mann ist, so fängt er schon an ernsthafter zu denken, zu thun und zu

g) Horat. de arte poetica.

Cereus in vitium flecti, monitoribus asper,
Vtilium tardus prouisor, prodigus aeris:
Sublimis, cupidusque, et amata relinquere pernix.

handeln. h) Er suchet mit grosser Begierde Reichthum, Freundschaft und Ehre, thut alles mit Ueberlegung, und wünscht alles aufs beste zu verrichten, damit nicht einst die Reue komme, und ihm das Gethane eckelhaft mache. Dieser bedachtsame Mann wird endlich alt, und zugleich kränklich, furchtsam und karg. Tausend Unbequemlichkeiten umgeben ihn, er hat iederzeit an etwas Mangel, und selbst im Besitze ungeheurer Schätze fürchtet er Noth zu leiden, und das, was er besitzet, zu verlieren. Er ist ungemein träge, vollführet alle seine Geschäfte, ja auch die kleinsten von denselben mit einer grossen Langsamkeit, hoffet beständig, und ist immer um die Zukunft besorgt. Ohne Aufhören klagend, lobet er die Zeiten seiner Jugend und findet an dem jüngern Theile seines Geschlechts stets etwas zu tadeln i). Dieses ist nun das stolze Geschöpfe, welches sich für den Herrn der Erde hält, und thöricht genug ist, zu glauben, die ganze Welt sey für ihn und seinetwegen gemacht.

§. 23.

Im Schoos des Glückes, mit lauter Wohl und Freude umgeben, ist der Mensch stolz und übermüthig. Er freuet

h) Horat. de arte poetica.
Conuersis studiis, aetas animusque virilis
Quaerit opes et amicitias, inseruit honori:
Commisisse cauet, quod mox mutare laboret.

i) Idem, Eodem loco.
Multa senem circumueniunt incommoda: vel quod
Quaerit et inuentis miser abstinet ac timet vti:
Vel quod res omnes timide, gelideque ministrat
Dilator, spe longus, iners, auidusque futuri:
Difficilis, quaerulus: laudator temporis acti
Se puero, censor, castigatorque minorum.

freuet sich desselben unter Scherzen, Hüpfen, Singen und Lachen. Im Unglück aber, wenn er von Noth und Elend gedrückt wird, ist er desto verzagter und niedergeschlagener, ganz ohne Trost, der Verzweiflung sehr nahe, und suchet seinen Kummer oft durch Thränen zu lindern. Da er von Natur wehrlos und schwach ist, kan er auch den Beistand anderer niemals entbehren; sein Geist ist stets voll Angst, sehr oft höchst furchtsam und fast immer um Schutz besorgt. Die Hofnung allein tröstet ihn und erquicket sein abgeängstetes Herz, und zerstreuet etwas die finstern Nebel, welche schwarze Melancholey um ihn her verbreitet hat. Diese Hofnung, welche nach dem Plato nichts, als ein Traum wachender Menschen ist, hat ungemein viele Reitze für Sterbliche, macht ihnen iedes Uebel leicht und erträglich, und versüsset selbst den herbesten Schmerz. Darum hänget ihr auch ieder Mensch mit der grösten Hartnäckigkeit an. Denn

Wer grübe sich nicht selbst ein Grab
Und würfe froh des Lebens Bürd hinab,
Wenn süsser Wahn nicht wäre.

Nimm dem Menschen auch die Hofnung, und er wird sein Leben nicht mehr achten. Es wird ihm zur Last werden, wird ihm folternde Quaal seyn, und da er der Hofnung beraubt auch keine Aussichten in beßre Zeiten hat: so wirft er gerne das ihm beschwerliche Leben hin, und begehrt leicht das schwärzeste aller Laster — den Selbstmord.

§. 24.

Ueberhaupt ist das ganze menschliche Leben voll Klagen, und die Thränenquellen werden eher vertrocknen, als es dem Menschen an Ursachen zu denselben fehlen wird. Jeder Bissen, den er genüsset, wird ihm von Sorge und Kummer vergället. Alles, was er erlangt, kostet ihm grosse Müh, viel Schweiß, und ununterbrochnen Fleiß. Selbst die Weisheit, dieses unschätzbare Guth sterblicher

Menschen, kan nicht anders erlangt werden. Das menschliche Herz ist immer unruhig und unbeständig. Niemals ist es mit demjenigen zufrieden, was ihm die Gütigkeit der Vorsicht zugetheilet hat, sondern begehret unaufhörlich noch mehr. Sehr oft weiß es selbst nicht, was es mehr wollen oder wünschen soll, ist gemeiniglich, wenn auch alle seine Wünsche erfüllet worden, doch noch unruhig und mißvergnügt, und achtet morgen das nicht mehr, was es heute sehnlichst wünschte und emsig suchte. Mit einem Worte, der Mensch verachtet die vergangne Zeit, verschwendet die gegenwärtige, beurtheilet die künftige sehr schlecht, und verlieret im Taumel der Wollust und des Vergnügens einen Augenblick seines kurzen und flüchtigen Lebens nach dem andern, ohne ihn recht gebrauchet und angewendet zu haben. Seine Unruhe wird noch dadurch vermehret, daß er den beruhigenden Trost, der aus dem Bewustseyn des rechten Gebrauchs seiner Tage fließet, entbehren muß, sich deswegen die bittersten Vorwürfe macht, und sich auch den kleinsten Augenblick seiner verlohrnen Jahre zurück wünscht. Nur wenige sind von diesen nagenden Vorwürfen frey — nur wenige können am Ziel ihrer irdischen Laufbahn, am Rande des finstern Grabes sich trösten und sagen: Wohl mir! Denn ich habe so gelebet, daß es mich niemals reuen darf, geboren worden zu seyn.

§. 25.

Wenn man den Zustand der menschlichen Natur recht kennen lernen will; so muß man die Menschen zu der Zeit vorzüglich betrachten, wo sie allen Zwang abgeleget haben, und sich eine vollkomne Freyheit erlauben. Man gehe in das Innerste ihrer Wohnungen, oder in ihre vertrautesten Zusammenkünfte; man untersuche ihre Lieblingsneigungen, Handlungen, Beschäftigungen und überhaupt ihren Zustand, und man wird finden, daß dem Menschen bey allem Schimmer des Glückes, dennoch immer etwas zu

seinem

seinem Wohle fehlet. Dort drücket den einen Armuth; mit Kummer verzehret er seinen letzten Vorrath, schlingt ihn zitternd hinunter und seufzet, weil er nicht weiß, wo er morgen einen andern hernehmen soll. Hier sitzet im Gegentheil ein Reicher; um ihn her stehen Kasten mit unermeßlichen Schätzen gefüllt. Angst, Furcht, Noth, Krankheiten, und alles was nur schrecklich und drückend für den Menschen auf der Welt, empfindet er, und iede Art von Kummer ist auf seinem Gesichte gemahlet. Denn er fürchtet alle Augenblicke, daß man ihm seine Schätze entwenden werde, und darum meidet er Schlaf und Ruhe. Es ist für ihn ein unermeßliches Unglück, wenn er etwas zu seiner Nothdurft davon nehmen soll: darum leidet er lieber Hunger und Durst, und ziehet sich Krankheiten zu, die ihn früh genug von seinem Mammon trennen, als daß er lebend einen Pfennig davon nehmen sollte. So findet dieser in dem Besitz und der Sorge für die Erhaltung seiner Schätze fast eben das Elend und Unglück, das sich ein andrer durch die Verschwendung des Seinen zuziehet. Einen andern reizt die Begierde nach Wollust, Vergnügen und Pracht unaufhörlich, wenn einem andern der Ehrgeiz Tag und Nacht keine Ruhe läßt. Dieser findet seinen Trost, sein Vergnügen und seine Ruhe in dem stillen Schoos der Einsamkeit, die jener verachtet, für elend hält, und sich nur bey lärmenden Freuden glücklich schätzet. Dort steht ein zärtlicher Vater, und weinet über den Verlust geliebter Kinder, die ihm der Tod entrissen hat: hier aber seufzen unglückliche Eltern über ungerathne Söhne, verderbte Töchter, die ihr Leben mit Verdruß, Sorge und Schande überhäufen und ihren Lebensfaden verkürzen, — oft würden sie die Hand segnen, die sie von diesen Ungeheuern befreyte. — Dieser Mensch, der ganz ein Jünger, ein Liebling der Tugend ist, findet sein Glück in den Armen einer tugendhaften und zärtlichen Gattin, in den süssen Banden einer reinen keuschen Liebe; dahingegen der Knecht der Lüste durch

die wollüstige Liebe, dieses verzehrende und zerstöhrende Feuer, in den tiefsten Abgrund des Verderbens hinabgerissen, oder ein dritter von dem Joch der Ehe fast erdrückt wird. Für diesen ist also dasjenige Quaal und Hölle, was für jenen Vergnügen und süsse Wonne war. — O wie manches Schreckliche, wie manche traurige Szene erblicken wir, wenn wir in das Innre unsers Lebens mit einem aufmerksamen Blick hineinsehen! Da wir von Natur wehrlos und schwach, verzagt und furchtsam, immer um Schutz besorgt sind, und den Beistand andrer nicht entbehren können; so kan es wohl nicht wunderbar scheinen, daß wir die Freundschaft so hoch schätzen. Die Erfahrung hat uns gelehret, daß unser Leben ohne Freundschaft weder vergnügt noch glücklich sey. Diese Tugend hat von der Natur selbst ihren Ursprung. Sie ist es, die uns unser Leben erst recht fühlbar macht, und uns erkennen läßt, daß unsre Tage, ohne einen Freund, wie ein Traum verfliessen würden: Sie versüsset die Beschwerlichkeiten, denen wir auf unsrer irrdischen Laufbahn immer ausgesetzt sind, lindert unser Elend und verkleinert die Gefahren, die uns überall umgeben und den Untergang drohen. Wie unsicher, wie beschwerlich würden wir auf dem Pfade dieses Lebens fortwandern müssen, wenn wir keinen Freund hätten, der uns liebreich ermahnte, aufrichtig warnete, und von dem Abgrund, in den wir oft aus Unvorsichtigkeit oder auch aus Uebereilung zu fallen in Gefahr sind, zurückhielte? — Wie oft würden wir unser Glück, unsre Gesundheit, unser Leben verlieren, ehe wir noch ein Ungewitter über uns merkten, wenn nicht die Treue eines Freundes über uns wachte. Denn in der Welt, in der wir leben, ist ein Mensch des andern Feind. k) Selbst unsre Brüder hassen und verfolgen uns, suchen unsern Untergang, und freuen sich, wenn wir in die Grube fallen, die uns ihre Tücke, ihre Bos-

k) Daher das alte Sprichwort: Homo homini lupus.

Bosheit gegraben hat. Oft wird derjenige, dem wir uns ganz anvertrauten, der unser ganzes Herz besaß, unser Verfolger, unser Unterdrücker, unser Mörder, — führt uns unter dem Scheine der Freundschaft und Redlichkeit ins Verderben, und drücket demjenigen, den er noch vor wenig Augenblicken mit den heiligsten Betheurungen seiner Freundschaft versicherte, den tödtenden Dolch in die Brust. Aberglaube oder falsche Vorurtheile führen den Menschen sehr leicht von dem Pfade der Rechtschaffenheit ab, und machen aus ihm einen Bösewicht, Verräther und Mörder. Ein durch diese verblendeter Mensch hüllet seine Bosheit nur zu oft in das reine und sanfte Gewand der Freundschaft, damit er den Gegenstand seiner Rache desto sichrer in die ihm gestellte Falle bringen möge, und verdeckt alsdenn die Schandthat, die er verübet hat, wohl noch dazu unter dem glänzenden Titel eines Eiferers gegen Laster und Ungerechtigkeit. Auf diese Weise sucht er der wohlverdienten Strafe und dem Abscheu zu entgehen, der einer die Menschheit so sehr entehrenden That nothwendig folgen würde. Er erreichet auch oft seinen Zweck, ja er verlanget wohl zuweilen noch mehr. Denn die verblendete Welt, die so gerne bey dem äußern Scheine bleibet, und selten bis ins Innere einer Sache dringt, nimmt gerne einen Dunst an, und ertheilet oft einer Handlung, die Verabscheuung verdienet, Lob oder Beifall. So war es, als Brutus den Cäsar tödtete, diesen Mann, der ganz sein Freund war, der ihn überall hervorzog, ihn ganz für den Seinen hielt, und sogar in seinem Testamente auf das Beste bedacht hatte. Und warum? Aus einem blinden Enthusiasmus, der ihn zur Befreyung seines Vaterlandes antrieb.

§. 26.

Das Bewustseyn eigner Schwäche und Ohnmacht erzeuget ferner bey dem Menschen eine grosse Achtung für Stärke und Gewalt. Daher kommt das Ansehen, in welchem

chem die Tapferkeit auf der Welt stehet; der Beifall, den man einem tapfern, muthigen, starken und kühnen Manne, einem Helden giebet, und der Ruhm, den diese Art von Leuten erhält, ungeachtet ihre Handlungen sehr oft die Gränzen der Menschlichkeit überschreiten. Derjenige aber, der einmal seine Stärke kennet, und von seiner Uebermacht überzeugt ist, hat eine unbegränzte Neigung, sobald er nur kan, Gewalt auszuüben, und den Schwächern zu unterdrücken. Diese Begierde nach Macht, und diese Neigung zur Unterdrückung beherrschte auch dasjenige Volk, welches das vernünftigste und gesitteste seiner Zeit seyn wolte, und sich zu dem Beschützer der Freyheit, der Unschuld, der Schwäche und des Gedrückten aufwarf, nemlich das alte Rom. Es unterließ nicht, diejenigen Völker in die gröste Sclaverey zu versetzen, in schimpfliche Bande zu legen, welche seiner Macht unterliegen musten. Unvernünftige Thiere versammlen sich nur wider diejenigen, die von einer andern Gattung sind; allein der vernünftige Mensch erfähret unzählige Uebel von seinem eignen Geschlecht. Dieses stolze Geschöpfe verbreitet, wenn wilde Wuth sich seiner bemächtiget, um sich her nichts, als Tod und Verderben, und die Erde wird bald für die Verwüstungen, die es anrichtet, zu klein werden. Es fällt, wie die wilden Thiere, oft diejenigen an, die es weder beleidiget noch verletzet haben —. Unselige Wuth, wie weit wirst du doch noch die verblendeten Menschen führen, wie tief erniedrigen?

§. 27.

Um die Menschen noch mehr zu erheben, noch glücklicher und vollkommner zu machen, gab ihm der gütige Schöpfer, Sprache, Verstand, Beurtheilungskraft, Vermögen zu Erfindungen und Leidenschaften. Alles Kräfte, die dem Menschen unzählige Vortheile bringen, unbeschreiblichen Nutzen verschaffen.

§. 28.

Die Sprache ist die Hauptzierde unsers Geschlechts, und gleichsam der Dollmetscher des Verstandes. Ohne sie würde er immer in Schwachheit, in einer beständigen Kindheit bleiben. Allein die Wörter, die wir in einer Sprache haben, sind als bekannte Gründe anzusehen, worauf der menschliche Verstand ein Gebäude setzet, oder als Zeichen, die zum Wegweiser dienen, um rauhe unbekannte Wege zu betreten und neue Entdeckungen zu machen. Ohne Sprache ist unser Gedächtniß sehr schwach. Der Wilde, den man, wie uns Connor 1) erzählet, zur Zeit des Königs Sobiesky in Pohlen, unter den Bären fand, konnte sich seines Zustandes und Aufenthalts unter diesen Thieren nicht mehr erinnern, als man ihn hatte sprechen gelehret. Durch die Sprache können wir uns die Begriffe, die wir haben, mittheilen, neue Entdeckungen bekannt machen, durch Beyhülfe anderer das, was wir schon wissen, vervollkommnen, und uns ein ganz neues Feld von Gedanken eröfnen. Dadurch wird denn unser Verstand erhöhet, verfeinert und heller gemacht. Unser Leben wird bequemer, leichter und folglich auch glücklicher, und überhaupt die Vollkommenheit unsers Zustandes, dieses höchste Glück unsers Lebens, befördert. Der Verstand muß gewisse Mittel haben, die ihm zur Wirksamkeit verhelfen, und gleichsam im Schwung erhalten. Dieses thun unstreitig die Worte. Denn wir finden, daß diejenigen Völker, die eine arme Sprache haben, auch einen sehr eingeschränkten und schwachen Verstand besitzen. Man kan dieses deutlich genug an den Tauben

1) Euangelium medici, p. 133. Interrogatus de syluestris vitae cursu, non magis recordatus erat, quam nos meminimus eorum, quae acta sunt, quando in incunabulis vaginimus.

Tauben und Stummen sehen, deren Anblick und Beobachtung auch den Unachtsamsten belehren wird, wie viel dem Menschen ohne Sprache zur Glückseligkeit und Vollkommenheit fehlet.

§. 29.

Der Verstand ist das vorzüglichste, das größte Guth des Menschen. Er ist unser Führer auf der unebnen und gefährlichen Bahn dieses Lebens. Durch Fleiß, Mühe und Unterricht gebildet und verfeinert, wird er eine Eigenschaft, die uns der Gottheit nähert. Er zertheilet alsdenn, wie die Sonne die Finsterniß, alle Nebel, die sich um uns her verbreiten, und uns überall mit schwarzer Dunkelheit umhüllet haben; entreisset sich den Finsternissen, und schwinget sich weit über das Irrdische empor, um sich mit höhern Gegenständen zu beschäftigen, und selbst himmlische Geheimnisse zu betrachten und ihnen nachzuforschen. Man nehme dem Aberglauben seine Macht, die er über uns ausübet; man befreye sich von den Vorurtheilen und schüttle das Joch ab, welches die Gewohnheit uns anleget: so wird unser Verstand ein Licht seyn, welches die ganze Welt erleuchtet und überall die Nacht verreibet. Alsdenn kan man

— — — — — den fesselfreyen Geist
Im reinen Quell des Lichts von seinen Flecken waschen,
Die Wahrheit, die sich sonst nie ohne Schleyer weis't,
— — — — entkleidet überraschen;
Der Schöpfung Grundriß übersehn.
Der Sphären mystischen verworrnen Tanz verstehn,
Vermuthungen auf stolze Schlüsse thürmen
Und Titans Söhnen gleich die Geisterwelt bestürmen.

Die

Die größte Vollkommenheit des Menschen beruhet also auf dem Verstande und der Vollkommenheit desselben. Wie tief sind daher nicht diejenigen Unglücklichen erniedriget, welche einen schwachen oder gänzlich verderbten Verstand haben, von denen man in den Tollhäusern, diesen elenden Wohnungen der Narrheit, genug Exempel siehet, die uns hinlänglich überzeugen, daß der Mensch, sobald er die Vernunft verlieret, bis zu den unvernünftigen Thieren hinabsinket.

§. 30.

Durch eine gute Beurtheilungskraft lernen wir dasjenige kennen, was gut und was böse ist; dieses vermeiden und jenes suchen: wodurch denn unser Zustand ebenfalls glücklicher und vollkommner gemacht werden kan. Diese Beurtheilungs- und Unterscheidungskraft des Guten und des Bösen gab dem Menschen für andern Geschöpfen der gütige Schöpfer voraus: da er den Thieren nur einen gewissen Instinct, einen gewissen Trieb gegeben hat, der sie das eine suchen und das andre meiden lehrt.

§. 31.

Um uns mancherley Bequemlichkeiten zu verschaffen, um manch Uebel, dem wir oft in der Welt unterworfen sind, von uns abzuwenden, oder es doch wenigstens zu vermeiden, um uns zu vielen grossen Geschäften, zu grossen Handlungen, ja selbst zu gefährlichen Unternehmungen geschickt zu machen, und um uns anzutreiben, daß wir das zu unserm Leben nothwendige, nützliche und angenehme oft selbst mit der allergrößten Mühe suchen, ist uns ein reichliches Maas von Empfindungskraft zugetheilet

theilet worden. Ein Geschenk, welches dem Menschen grosse und wichtige Vortheile verschaft.

§. 32.

Es ist bekannt, daß der Mensch zur Glückseligkeit gemacht sey, daß er seinen Zustand vollkommner machen müsse und könne. Hierzu gab ihm der grosse Schöpfer mancherley Erkenntnißkräfte und verschiedene Empfindungen, die in ihm das Begehren und das Verabscheuen erregen, von denen das erstere aus angenehmen, das andere aber aus unangenehmen Empfindungen entstehet, und worinnen der Grund der Leidenschaften liegt. Diese sind die Triebfedern, wo nicht aller, doch der mehresten unserer Handlungen, sie mögen nun gut oder böse, rühmlich oder schändlich, groß oder klein seyn. m) Sie führen uns oft zur Tugend und Menschenliebe, zur Rechtschaffenheit und Tapferkeit: Sie reissen uns aber auch oft mit unwiderstehlicher Gewalt hin zu den schrecklichsten und abscheulichsten Schandthaten. — So erfrischet ein milder Regen oft die ganze Natur, belebet sie mit neuer Kraft, befördert die Fruchtbarkeit der Erde, eröfnet uns ihre reiche Schoos, und bietet uns reichlich ihre Schätze dar; — so zerstöhret aber auch eben derselbe oft den Fleiß des ganzen Jahres, und verbreitet über eine ganze Landschaft Tod und Verderben.

§. 33.

m) Wie wahr sagt daher Herr Zückert (in seiner Abhandlung von den Leidenschaften): „Wie die Sonnenwärme die Säfte der Pflanzen in Bewegung setzt, „und die Entwickelung der in den Blüthen eingehüllten Keime desto schneller befördert: so machen die „Leidenschaften die Menschen geschäftig, und bringen „in ihnen viele Handlungen zur Reife, die sonst unerblieben wären.„

§. 33.

Daß uns der gütige Schöpfer Empfindsamkeit, daß er uns Leidenschaften gegeben hat, ist in der That gut, und für den Menschen ein fast unschätzbares Geschenke. Denn ohne Empfindsamkeit der Nerven, ohne Reizbarkeit der Fleischfasern, ohne Begehren und Verabscheuen, mit einem Worte, ohne Leidenschaften würden wir nur für unsern Unterhalt, nur für die heutige Nothdurft sorgen, alles vernachläßigen, was auf andere, auf das Allgemeine, einen wohlthätigen Einfluß hat, das nicht achten, was unser Leben süß, angenehm und bequem macht, und nur mit demjenigen zufrieden seyn, was uns zur höchsten Nothdurft und Erhaltung unentbehrlich ist. Wir würden ohne Leidenschaften ganz untüchtig zu sanftem Gefühle seyn, keine Vorstellung von entzückender Lust, von seligem Glücke haben, und keine süsse Wonne fühlen können. Da uns aber empfindsame Nerven gegeben worden, auf welche die um uns befindliche Gegenstände würken, und in sie Eindrücke machen können, die entweder angenehm oder unangenehm sind, und aus dem letztern bey uns Begriffe von der Unvollkommenheit, aus den erstern aber von der Vollkommenheit entstehen; überdiß auch noch unserer Natur der Trieb diese zu suchen, jene aber zu vermeiden, tief eingepflanzet worden: so müssen die Leidenschaften allerdings eine grosse Kraft in Bestimmung des Menschen zu grossen oder niedrigen Handlungen haben. Sie geben uns Helden und Weise, Tugend- und Lasterhafte, Rechtschafne und Bösewichter. Sie waren es, die das Herz des Paris mit Liebe erfüllten, ihn den Frauenraub zu begehen antrieben, und da-

durch die gänzliche Zerstörung des zu seinen Zeiten so berühmten Troja und den Ursprung Roms hervorbrachten. Sie führten in dem letztern Orte, als er durch seine Siege glänzend, und die Beherrscherin der halben bekannten Erde worden war, die Wollust, der Ehrgeitz und die Begierde nach Schätzen ein, drey Feinde, die mit vereinten Kräften, den lange Zeit fest gestandnen Grund der Freyheit untergruben, ihn endlich wankend machten, das auf ihm beruhende Gebäude römischer Glückseligkeit umstürzten, und auf seinen Ruinen den stolzen Thron unseliger Tyranney aufführten.

§. 34.

So ist etwa im allgemeinen betrachtet, das menschliche Geschlecht beschaffen. Wir werden aus dieser kurzen Schilderung sehen können, wie viel Gutes unsre Tage erfüllet: wir werden aber auch finden, daß mannigfaltiges Uebel unser kurzes Leben oft mit Finsterniß und trüben Wolken überziehet. Allein alles dieses verhindert doch nicht, daß der Wunsch nach einem langen Leben unser vornehmster Gedanke sey. Alles Qvaalvolle, das die Laufbahn, die wir hier zu durchwallen haben, rauh und beschwerlich macht; alles Schreckliche, das uns ein Blick auf kommende Mühseligkeit darstellet, ist nicht fähig, diesen Wunsch auszulöschen: sondern er herrscht eben so wohl bey dem Armen, als bey dem Reichen, und der Unglückliche zittert in gleichem Grade für dem Tode, als der Glückliche. Der Mensch würde mit frohem Herzen alles das Seine hingeben, wenn er nur sein Leben dadurch um wenig Augenblicke verlängern

gern könte. Daher entspringet denn das emsige Bestreben nach Mitteln, wodurch das Leben soll verlängert werden können. Daher sind die vielen Lebenswasser, Lebenstropfen, Pulver und andere Dinge entstanden, die uns in den Apothecken zur Verlängerung unserer Tage dargeboten werden. Bartholin gedenket eines Königes, der einem Götzen seine neun Söhne aufgeopfert hat, damit er ihm sein Leben durch so viel zehn Jahre verlängern solte, und ihm auch den zehnten aufgeopfert haben würde, wenn ihn seine Unterthanen nicht daran verhindert hätten. Eben so thörigt muß jener Artephius gewesen seyn, von dem man erzählet, er habe einen jungen Menschen getödtet, und aus seinem Blute durch die Chymie einen Spiritus gezogen, den er in einem Gläschen bey sich getragen, und durch fleissiges Riechen an demselben sein Leben bis auf tausend Jahre verlängert habe.

§. 35.

Allein der Arzneykundige, der mit tieferem Blicke die Beschaffenheit des Körpers betrachtet, und mit genauerer Aufmerksamkeit seine Natur studiret, und daraus einsiehet, wie unzureichend alle diese Dinge zur Erhaltung und Verlängerung unsers Lebens sind, lacht über alle diese Wundersachen. Da er durch fleißiges Beobachten dasjenige, was zu einem langen Leben erfordert wird, ausgekundschaftet und erforschet hat; da er durch die Kenntniß der Triebfedern unsers Lebens überzeugt worden, daß alle diese Mittel ihren Zweck nicht gemäß würken, und daß die Länge des Lebens blos von der Dauerhaftigkeit, Festigkeit, Stärke und

guten Beschaffenheit der dem Körper ausmachenden Theile, und von der guten Verbindung derselben mit einander herkomme; dieses aber durch den rechten und guten Gebrauch der nicht natürlichen Dinge bewürket wird; so wird er mit Grunde den Schluß machen, daß ein mäßiges Leben und die Bezähmung und gute Modification unserer Begierden, Leidenschaften, und überhaupt aller unserer Handlungen das einzige Mittel sey, wodurch wir zu einem langen Leben kommen können. Der sechs und neunzigjährige Leoniceni antwortete auf die Frage, wodurch und durch was für eine Kunst er so lange ein gutes Gedächtniß, vollkommene Sinnen, und einen gesunden Körper erhalten habe: Unschuld der Sitten, Frölichkeit des Geistes und Mäßigkeit und Nüchternheit haben mir es verschaft. Und hiervon, als dem besten Mittel zur Erhaltung eines langen Lebens, werde ich im Folgenden mehr sagen.

Cap. I.

Von demjenigen, was zu einem langen Leben erfordert wird.

Breuem vitam non accepimus, sed fecimus.

---

§. 1.

Alle Veränderungen und Würkungen, welche in dieser Welt hervorgebracht werden, geschehen durch gewisse Bewegungen. Dieses ist eine bekannte Sache; eine Wahrheit, die längst von allen Naturkündigern ist eingesehen worden. Fast eben so verhält es sich mit dem menschlichen Körper, der kleinen Welt. Die Theile, aus denen er zusammen gesetzt ist, haben gewisse Kräfte, wodurch sie auf einander würken, und sich in wechselsweise Bewegung versetzen. So lange der Mensch lebet, sehen wir verschiedene Veränderungen bey ihm entstehen, die alle eine Bewegung, die in

seinem Körper geschiehet, verrathen. Der Mensch holet Athem. Wir sehen dabey eine deutliche Bewegung der Brust, wodurch die Luft eingezogen und wieder ausgestossen wird. Wir fühlen den Puls. Unsere Empfindung lehret uns hierbey, daß in diesem Theile des Körpers eine Bewegung gegenwärtig sey, die sich durch ein wechselweises Zusammenziehen und Ausdehnen offenbaret. Hätten wir ein Auge, welches bis in das Innerste unsers Körpers, bis in die geheimsten Schlupfwinkel desselben hindurchdringen könte: so würden wir noch mehr Bewegungen, die in demselben vorgehen, beobachten können; ja wir würden finden, daß die ganze Oeconomie desselben auf Bewegungen gegründet sey.

§. 2.

Unser Körper bestehet aus festen und flüßigen Theilen. Die festen Theile sind ein Gewebe von Gefässen, in denen die flüßigen enthalten sind. Alle unsre Fleischfasern, Häute, Nerven und selbst die Knochen sind in denselben zusammengesetzet. Der erste Grundstof aller dieser die festen Theile ausmachenden Gefässe, ist eine Faser, die aus erdichten Theilen, welche mit Hülfe des thierischen Schleimes, der Gallert, an einander geklebet und verbunden sind, bestehet, und welche durch ihre verschiedene Verbindung mit andern Fasern, die festen Theile des Körpers ausmacht. Man kan daher den Körper mit dem gröstem Recht eine hydraulisch mechanische Maschine nennen.

§. 3.

Diese die festen Theile ausmachende Faser ist von verschiedener Art, und hat daher auch verschiedne Kräfte. Einige von diesen sind solche Kräfte, die einem ieden Weltkörper zukommen, und keine eigne Würksamkeit besitzen. Andre aber haben in sich selbst den Grund zu ihrer Würksamkeit, und werden daher lebendige, so wie jene

ne todte Kräfte, genennet. Auch die flüßigen Theile, unter die man nicht allein unser Blut, als den allgemeinen Saft des Körpers, sondern auch alle andre aus demselben abgesonderte Säfte rechnen kan, haben ihre gewisse Kräfte, die zwar an und für sich selbst nicht thätig sind, aber doch von den Kräften der festen Theile, die sie enthalten, würksam gemacht werden.

§. 4.

Durch Hülfe dieser Kräfte entstehet eine wechselsweise Würkung der festen und flüßigen Theile unsers Körpers auf einander. Die festen Theile würken auf das Blut und bestimmen dessen Bewegung. Das Blut würket wieder auf die festen Theile, dehnet sie aus, widerstehet ihren Zusammenziehungen, und vermehret dadurch ihre Würksamkeit. Aus dieser wechselsweisen Ausübung der Kräfte beider Theile auf und gegen einander, entstehet eine zusammengesetzte Würkung, welche der Kreißlauf der Säfte ist, und in nichts andern bestehet, als in einem fortwährenden Umlauf unsers Blutes durch alle Theile unsers Körpers. Dieses ist eigentlich dasjenige, was das thierische Leben ausmacht. Es ist bey unserm Leib eben das, was bey einer Uhre die Gewichte sind, nemlich die bewegende, die lebend, die thätig machende Kraft. Man nehme einer Uhre die Gewichte, und bald wird sie stille stehen. Man hemme in unserm Körper die Bewegung des Bluts, und bald wird der Tod erfolgen. Mit dem allergrösten Rechte kan man daher sagen, das Leben des menschlichen Körpers bestehe in der freyen und ungehinderten Bewegung der Säfte durch die Gefässe unsers Körpers.

§. 5.

Hieraus fließet also, daß zu Erhaltung eines langen Lebens vorzüglich die Erhaltung des freyen und ungehinderten Umlaufs des Blutes durch alle Theile unsers

Körpers erfordert werde. Denn wenn die Würkung, welche das Leben ist, lange dauren soll; so ist auch nothwendig, daß die Ursache desselben, nemlich der freye und ungehinderte Umlauf des Blutes durch alle Gefässe des Körpers gut bleibe, weil sonst, nach dem bekannten Canon mit Unterbrechung der Ursache, auch die Würkung unterbrochen werden wird. So bald im Tode die Säfte stille stehen, und nicht mehr durch die Kraft des Herzens und der Gefässe in dem Körper umher getrieben werden, höret auch die Thätigkeit und Würksamkeit desselben, nemlich das Leben auf.

§. 6.

Dasjenige, was die Bewegung der Säfte durch den Körper hervorbringet, kan sonst nirgends gesucht werden, als in den festen Theilen, denn von den Säften wissen wir, daß sie nur eine todte Kraft haben, eine Kraft, die nicht selbst thätig ist, sondern erst von andern in Würksamkeit muß versetzt werden. Und diese thätigen Kräfte sind keine andern, als diejenigen, die uns unter dem Namen der lebenden Kräfte bekannt sind. Unsere Säfte sind in Gefässen enthalten, die aus Fasern zusammengewebt sind. Diese Fasern sind mit einer grossen Reizbarkeit und Federkraft versehen. Das Herz, dieser Ursprung, der Gefässe, dieses Haupttriebwerk der Bewegung der Säfte, ist ebenfals ein aus Fasern künstlich zusammengesetztes Werkzeug und besitzet auch die lebenden Kräfte in einem hohen Grade. Dieses Herz, welches das erste ist, was sich bey einem entstehenden Menschen beweget, treibt durch wechselweises Zusammenziehen und Ausdehnen, diesem Product seiner Reizbarkeit, Federkraft und Empfindlichkeit, das Blut mit einer grossen ihm mitgetheilten Kraft in die Gefässe, die es durch die ihnen eignen Kräfte weiter forttreiben, und endlich wieder in dasselbe zurück führen. So fließt aus dem Schoos der Erde ein mildthätiger Bach, befeuchtet ihre Oberfläche,

macht sie fruchtbar, theilet ihr Würksamkeit mit, verbreitet über sie Leben und Kraft, und kehret alsdenn durch tausend Wege wieder dahin zurück, wo er herkam, und wo er stets wieder zu einer neuen Quelle des Lebens für die Erde wird.

§. 7.

Zu der freyen und ungehinderten Bewegung der Säfte durch unsern Körper, wird also erfordert, daß die Canäle, in denen sich unsre Säfte bewegen, von dem grösten bis zu dem kleinsten frey und offen seyn; daß die lebenden Kräfte der Fasern, welche die Gefässe ausmachen, und in ihnen die bewegende Kraft hervorbringen, gut, stark und dauerhaft seyn; und daß die Säfte in Ansehung der Mischung, der Menge und Flüßigkeit eine gute Beschaffenheit haben. Findet man dieses bey unserm Körper mit einander vereiniget, so kan man auch auf die gute Verrichtung der Bewegung der Säfte sicher Rechnung machen.

§. 8.

Alles dieses, was zu der guten Verrichtung der das Leben ausmachenden Bewegung der Säfte durch die Gefässe, erfordert wird, beruhet auf der guten Mischung der Säfte und auf dem guten Bau der festen Theile. Denn fehlet es den Säften an guter Mischung der sie ausmachenden Theile, so werden sie bald fehlerhaft in Ansehung ihrer Menge und ihrer Flüßigkeit. Und haben sie diese einmal verloren, so werden die Canäle, durch welche sie gehen müssen, und welche oft so klein sind, daß sie nicht mit bloßen Augen gesehen werden können, leicht verstopfet, und dadurch den Säften der Durchgang durch dieselben verschlossen werden. Eben dieses findet statt, wenn der Bau der festen Theile fehlerhaft ist, und die Kräfte derselben nicht in gutem Zustande sind. Denn wie kan man von einer lockern, schlaffen, schwachen,

wenig elastischen und wenig Reizbarkeit besitzenden Faser, und den hieraus zusammengesetzten, und also eben diese Beschaffenheit habenden Gefässen, verlangen, daß sie sich lebhaft und mit Nachdruck zusammenziehen und die Säfte forttreiben sollen? In diesem Zustande werden sie vielmehr eine schwache, langsame, unvollkomne Bewegung des Blutes hervorbringen, werden nicht im Stande seyn, die Säfte gut zu verfertigen, wodurch denn nicht allein die Mischung derselben, sondern auch alle von der Flüßigkeit und der guten Beweglichkeit derselben herkommenden, zu dem Leben und zu der Erhaltung des Körpers nothwendigen Verrichtungen ins Stocken gerathen müssen. Wir können es täglich sehen, daß Personen, die mit schwachen, schlaffen und daher mit wenig guten Kräften versehenen festen Theilen begabt sind, eben so wie diejenigen, welche sehr dicke schleimigte und also wenig Flüßigkeit besitzende Säfte haben, einen iederzeit sehr unvollkomnen, schwer und weniger frey geschehenden Kreißlauf haben, folglich auch das Leben selbst bey ihnen mancherley Fehlern ausgesetzt sey.

§. 9.

Aus demjenigen, was ich hier von dem Leben gesaget habe, wird sich leicht einsehen lassen, was zu einem langen Leben von Seiten des menschlichen Körpers erfordert werde. Es kommt alles darauf an, daß der menschliche Leib, so spät als möglich, in denjenigen Zustand komme, welcher der abnehmende genennet wird. Wenn dieser eingetreten ist, so fängt unsre Haut, und das auf derselben befindliche Haar an zu vertrocknen; unsre fleischichten Theile werden ausgezehret und alle unsre festen Theile härter und steifer; die Zusammenziehung des Herzens und der Pulsadern, wovon der Puls das sicherste Zeichen ist, wird langsamer und schwächer; das Blut, die Lympha und der Nervensaft haben eine kleinere und trägere Bewegung; das Gehirn und die daher ent-

entspringende Nerven, werden, wegen der geringern und sparsamern Wiederherstellung des Nervensaftes stumpf und weniger geschickt zur lebhaften Ausübung der Empfindung und ihrer übrigen Verrichtungen; die peristaltische Bewegung des Magens und der Gedärme, welche zur Verdauung der Speisen und Verfertigung einer zur Ernährung tauglichen Materie nöthig ist, wird schwach und ohnmächtig, und die Ab- und Aussonderungen, vorzüglich die Ausdünstung durch die Haut, werden verringert. Dadurch werden die Säfte nach und nach immer dichter und zäher, und die zurückgehaltenen scharfen und faulichten Theile, welche der natürlichen Mischung der Säfte schädlich sind, vermehren sich daher täglich. Aus diesen Zufällen wird es sonnenklar, daß der Körper des Menschen, wenn er seinem Ende nahe kommt, vorzüglich an denen den festen Theilen eigenen Kräften und an gut gemischten Säften, einen grossen Mangel leide, und daß also die Entfernung und Verhütung der Abnahme der lebenden Kräfte, und der andern im Alter in unserm Leibe geschehenden Veränderungen, das beste Mittel zur langen Erhaltung des Lebens sey. Das, was ich im folgenden sagen werde, wird die Richtigkeit dieses Satzes noch besser beweisen.

§. 10.

Es giebt keinen von der Natur vestgesetzten Zeitpunkt der Abnahme des Körpers. Denn sonst müßten alle Menschen, wenn sie zu einer gewissen Zahl der Jahre gekommen wären, diesen Uebeln in gleichem Grade unterworfen seyn. Allein wir finden viele Menschen, bey welchen diese fatale Periode sich eher einstellet, und hingegen wieder viel andre, bey denen er länger ausbleibet. Es giebt Jünglinge, welche mit siebzehn Jahren schon die Stärke und Kräfte des männlichen Alters erlangt haben; es giebt aber auch Männer, die an Grösse und Stärke des Körpers nur erst Jünglinge sind. Viele Men-

Menschen sind in ihrem funfzigsten Jahre schon kraftlos und schwach, und scheinen mehr einem Greisse ähnlich, als einem Mann. Aber es giebt auch sechzig- ja wohl siebzigjährige Greisse, die noch keine merkliche Abnahme ihres Körpers sowohl, als ihres Geistes verspüren, und die oft es einem jungen Mann an Lebhaftigkeit und Munterkeit zuvorthun. Diese Verschiedenheit beruhet entweder auf einer angebornen Stärke oder Schwäche des Körpers, festern oder schlaffern Structur der festen Theile, bessern oder schlechtern Beschaffenheit ihrer Kräfte, und bessern oder schlechtern Mischung der Säfte, oder auf einer bessern oder schlechtern Lebensart, nachdem man sich nemlich mehr oder weniger den Lüsten ergeben, dem Magen geschmeichelt und dem Aufbrausen der Leidenschaften überlassen hat.

§. II.

Wir finden bey allen denen, die sehr alt worden sind, eine sehr ansehnliche Weite des Herzens und der grossen Schlagader, vermöge deren diese Theile geschickt gemacht worden, in einer gewissen Zeit eine grössere Quantität von Blut aufzunehmen und wieder von sich zu stossen; eine grosse Vestigkeit und Härte der fleischigten Theile, der Muskeln, Häute und Gefässe, und eine grosse Sprödigkeit der Knochen, die oft so groß wird, daß man sie leicht zerbrechen kan. Man kan alles dieses durch die Oefnungen derjenigen, die sehr alt worden sind, beweisen. Der D. Keil beschreibet in den englischen philosophischen Transactionen die Beschaffenheit des Körpers des Johann Bayles, der, als er starb, 120 Jahr alt war. Er fand sein Fleisch sehr hart, die Eingeweide gut, die Brust weit, das Herz groß, die Hauptschlagader von einem ansehnlichen Durchmesser, und das Gehirn härter und fester als gewöhnlich. Fast eben dieses fand Harvey bey dem alten Parre, und eine ähnliche Beschaffenheit fand man bey den Sectionen einiger sehr alten Leute, die in den

Bres-

Breslauer Sammlungen aufgezeichnet sind, nur mit dem Unterschiede, daß man in einigen die Schlagadern und die Klappen des Herzens in eine knorpelartige Substanz verwandelt fand. Das grosse und starke Herz und die guten Lungen, schliessen diese Zergliederer, nebst der Stärke der Gefässe, scheinen bey diesen Personen die Ursache der langen Fortdauer der Bewegung des Blutes und des davon abhängenden körperlichen Lebens gewesen zu seyn. — Da nun bey alten Leuten, wie aus diesen Sectionen erhellet, endlich die festen Theile ausserordentlich hart, fest und steif werden, so scheinet es klar zu seyn, daß man desto älter werde, ie länger man dieses fest, hart und steif werden von dem Körper entfernen und die Stärke desselben, nebst der Biegsamkeit seiner Fleischfasern erhalten kan. Weder ein Körper, der allzuharte und steife Fasern, noch einer, der allzuschlaffe besitzt, kan sich daher grosse Rechnung auf ein hohes Alter machen. Der erste, weil die im Alter gewöhnliche Verhärtung und Austrocknung der festen Theile zu zeitig sich einstellet: der andre aber, weil er, da es ihm an Stärke und Vestigkeit der festen Theile, und folglich auch an Kräften fehlet, ungeschickt ist, die natürlichen und zu dem Leben nöthigen Verrichtungen lange gehörig fortzusetzen. Deswegen finden wir, daß Personen, die einen schwachen Leib, schlaffe feste Theile, ein verderbtes Blut und zerrüttete Eingeweide haben, nicht lange leben: weil es den Theilen, aus denen der Leib zusammengesetzt ist, an Kraft fehlt, um die Verrichtungen, die zur Dauer des Lebens erfordert werden, lange fortzusetzen. Die Lebhaftigkeit und Munterkeit des Körpers, und die Wirksamkeit seiner lebenden Kraft gehöret auch mit unter dasjenige, was einem Körper zur langen Dauer des Lebens nöthig ist. Man findet daher auch in der That, daß bey Leuten, die sehr alt werden, alsdenn noch immer sehr grosse Munterkeit und Lebhaftigkeit herrschet, wenn gleich ihr Leben schon ein hohes Ziel erreicht hat. Andre hingegen, die zeitig Opfer des

Todes

Todes werden, bekommen zeitig steife und harte Fleischfasern und werden unthätig. Dieses scheinet mir deutlich zu beweisen, daß bey den erstern die Biegsamkeit, Geschmeidigkeit und die lebenden Kräfte der festen Theile, von welchen Munterkeit und Thätigkeit vorzüglich herkommt, länger dauert, als bey den andern.

§. 12.

Ein starker und fester Körper, gute Kräfte desselben, und gut gebauet Eingeweide, vorzüglich aber diejenigen, die zur Verrichtung der Lebensgeschäfte, des Kreislaufs der Säfte und des Athemholens nöthig sind, nemlich ein starkes und gut gebautes Herz und gute Lunge sind also das erste, was man haben muß, wenn man alt werden will. Dieses muß uns die Mutter Natur schon geschenkt haben, und wir können nur für die gute Erhaltung desselben Sorge tragen. Das zweite ist die Beobachtung einer einfachen, mäßigen und ungekünstelten Lebensart in Ansehung der Speisen und Getränke, wodurch der den Leib erhaltende und ernährende Saft in guter Beschaffenheit erhalten, und folglich auch die Structur des Körpers nicht verderbet wird. Drittens muß sein Körper abgehärtet seyn, das heißt, er muß gelernet haben, die Eindrücke, welche Speisen, Getränke und Luft auf ihn machen, zu ertragen, ohne von ihnen sehr erschüttert oder verändert zu werden. Ich begehre nicht, daß er gänzlich unempfindlich werden soll, daß er einem Klotz ähnlich werde, der gar nichts empfindet; ich wünsche nur, daß durch die Gewohnheit die Macht äußerlicher auf ihn wirkender Dinge geschwächt, und er dadurch weniger erschüttert und verändert werde. Daß es möglich sey, daß sich der Mensch durch Gewohnheit eine sehr grosse Härte verschaffen könne, lehrt uns die tägliche Erfahrung. Der Wilde in Canada irrt in den Wäldern, bey der heftigsten Kälte, unter dem ärgsten Schneegestöber, und durch Moräste watend, viele Tage lang, oft ohne etwas zu essen zu haben,

haben, herum, ohne daß seinem Körper daraus der geringste Schaden entstehet. Es scheinet vielmehr dem Leibe davon noch der grösste Vortheil zuzufliessen, indem er ausser der Stärke und Vestigkeit, die er dadurch erlangt, auch noch viel vermehrte äusserliche Sinnen zu bekommen pflegt. Sein Gehör, sein Gesicht, sein Geruch übertrift alles, was man davon bey andern Menschen findet. Seine Lebhaftigkeit ist unbeschreiblich. Er kan nicht einen Tag ruhig an einem Orte bleiben, sondern ist stets in Bewegung. Er kan viele Tage lang fasten: allein er verschluckt auch, wenn er einmal zum essen kommt; ganze Mahlzeiten mit der äussersten Gefräßigkeit. Und doch bleibt sein Körper bey allen diesen übertriebenen Veränderungen immer unzerstöhrt. Vest wie ein Stahl, erschüttert ihn nichts, als die äusserste Gewalt. Aber sinkt er auch einmal, dann ist er gewiß verloren, weil seine Begierde keine Gränzen kennen. Das letzte, was zu einem langen Leben erfordert wird, ist Ruhe des Gemüths und mindere Heftigkeiten unsrer Leidenschaften. Man forsche nur nach dem Character sehr alt gewordner Leute, und man wird finden, daß sie entweder, wenn sie nicht gänzlich gleichgültig gewesen, doch wenigstens einen grossen Theil vom Stoicismus besessen haben, oder daß ihr Leib so gestählt war, daß die Leidenschaften nicht heftige Erschütterungen in ihm hervorbringen konnten.

§. 13.

Man findet gemeiniglich die ältesten Leute in denjenigen Ländern, die unter einem gemäßigten Clima liegen, wo die Luft nicht durch ihre zu grosse Neigung zu einer oder der andern Temperatur mit zu heftiger Kraft auf den Körper wirket, und dadurch seine Kräfte zu sehr angreift, oder wohl gänzlich zerstöhret. Man trift auch gemeiniglich die meisten Leute, die ihr Alter sehr hoch bringen, unter Menschen vom niedrigsten Stande, welche Noth und Mangel an Bequemlichkeit von Jugend an nöthig-

nöthigte, den Leib abzuhärten und an alles zu gewöhnen. Eben so trägt auch eine einfache Kost, welche keine zu heftige Veränderungen in dem Leibe hervorbringen, und unsre Säfte nicht mit fremdem Gifte verderben kan, sehr viel zur Erhaltung der zu einem hohen Alter erforderlichen guten Beschaffenheit der lebenden Kräfte und der Mischung des Blutes bey. Der alte Engländer Bayles lebte einige Jahre hindurch nur von dünnem Biere, Brodt, etwas Butter und Zucker, und was erhielt die Patriarchen, und verschafte vielen von ihnen ein Alter von ein paar hundert Jahren? Nichts anders, als daß in ihrem Körper kein fremdes Gift durch gekünstelte Speisen und Getränke gebracht wurde, daß er nicht durch Unmäßigkeit verderbet, nicht durch Unthätigkeit entnervet, sondern durch eine einfältige Lebensart, durch unermüdete Arbeit, und durch Mäßigkeit im Essen und Trinken in seiner natürlichen Güte erhalten wurde.

§. 14.

Zur Erhaltung eines langen Lebens trägt also sowohl die Natur, als auch die Kunst das Ihrige bey. Die erstere, indem sie uns einen starken, festen und dauerhaften Körper giebet; die andere, indem sie uns Mittel an die Hand giebt, ihn in diesem Zustande zu erhalten. Denn durch den rechten Gebrauch derjenigen Dinge, die wir entweder zu unsrer Ernährung zu uns nehmen, oder die von aussen auf uns wirken, oder die zur Verrichtung unserer Lebensgeschäfte sonst unentbehrlich sind, und unter dem Namen der sechs nicht natürlichen Dinge begriffen sind, können auch die schwächlichsten und kränklichsten Menschen ein langes Leben erreichen; da hingegen durch unrechten Gebrauch derselben, vorzüglich durch Unmäßigkeit im Essen und Trinken, und durch gränzenlosen Genuß der Wollust, auch der stärkste Mensch sein Leben verkürzen kan. „Wir müssen bedenken, sagt Seneca, „daß, wenn die Welt, die eben so wenig, als wir selbst,

„unver-

„unvergänglich ist, doch durch die Vorsicht für Gefahr „bewahret wird, wir auch unserm Körper durch eigne „Vorsicht einen längern Aufenthalt verschaffen können, „wenn wir unsre Lüste, wodurch der meiste Theil um„kommt, beherschen und einschränken. Selbst Plato er„reichte durch dieses Bestreben ein hohes Alter. Denn „ob er gleich einen starken und festen Leib erhalten, und „von der Breite seiner Brust den Namen bekommen hat„te: so war ihm doch durch seine Seereisen und ausge„standne Beschwerlichkeiten viel von seinen Kräften ent„zogen worden. Demohngeachtet erreichte er durch seine „Nüchternheit, Mäßigung der Begierden und fleißige „Sorgfalt für sich selbst, ein hohes Alter, welches ihm „viele Ursachen zu versagen schienen.„ a) Wir haben, „sagt eben dieser Philosoph an einem andern Orte, ein „kurzes Leben nicht von der Natur empfangen, sondern „uns erst zugezogen. b)„

§. 15.

Wir können in Ansehung der Dauerhaftigkeit des Körpers ein langes Leben hoffen, wenn wir von starken und gesunden Aeltern geboren worden sind. Denn so wie man iederzeit dasjenige für gut und dauerhaft hält, was aus einer guten Materie ist verfertiget worden, eben so können wir auch, wenn der Saame des Vaters, und dasjenige, was die Mutter zu unserer Erzeugung beyträgt, aus einer guten Quelle fliesset, auf die Erzeugung eines guten und dauerhaften Körpers rechnen. Hierzu gehöret aber vorzüglich Stärke und Festigkeit aller unsrer festen Theile, und gute Mischung der Säfte, mit einem Worte, ein gesunder und kraftvoller Leib. Denn

a) Epistol. LVIII.

b) Breuem vitam non accepimus, sed fecimus.

Fortes creantur fortibus: et bonis
Eſt in iuuencis, eſt in equis patrum
Virtus: nec imbecillem feroces
Progenerant aquilae columbam.

Die Stärke, Geſundheit und gute Beſchaffenheit des Körpers ſollten ſich daher die Menſchen billig, wenn ſie Aeltern werden wollen, ans Herz geleget ſeyn laſſen. Allein dieſe Vorſicht findet gemeiniglich bey Uebernehmung dieſes Geſchäftes wenig ſtatt. Man vernachläßiget ſie nicht allein ietzt, ſondern man hat ſie zu allen Zeiten aus der Acht gelaſſen. Daher tadelte Socrates die Menſchen mit Recht, daß ſie ſich mehr bemüheten, ſchöne Pferde, als geſunde Kinder zu bekommen.

§. 16.

So nothwendig es aber iſt, daß die Aeltern überhaupt geſund ſeyn, eben ſo nothwendig iſt es auch, daß die Mutter während der Schwangerſchaft alles dasjenige von ſich entferne, was auf ſie und durch ſie auf die Frucht einen ſchädlichen Einfluß hat. Sie bediene ſich daher guter Speiſen, damit nicht durch einen ſcharfen und ſchlechten Nahrungsſaft die natürliche Miſchung der Säfte, welches auf den Körper der Frucht allerdings einen groſſen Einfluß hat, verderbet werde. Nichts aber muß man einer Schwangern mehr anempfehlen, als Ruhe des Gemüths und fleißige Bewegung des Körpers. Daß dieſe letztere im Stande der Schwangerſchaft ſehr zuträglich ſey, ſehen wir nirgends deutlicher, als bey den Kindern des Landvolks. Dieſe bringen gemeiniglich, obgleich die Mutter durch die ganze Zeit ihrer Schwangerſchaft die ſchwerſten und drückendſten Arbeiten gethan hat, einen ſtarken und feſten Körper mit auf die Welt; da im Gegentheil Mütter, welche in Ruhe und in lauter Bequemlichkeit leben, gemeiniglich ſchwache Kinder gebähren. Eben dieſes gilt von den Leidenſchaften. Denn ſo wie

dieſel-

dieselben auf den Körper des stärksten Menschen einen grossen Eindruck machen, und in ihm grosse Unordnungen erregen; eben so heftig wirken sie auf die Frucht im Mutterleibe, und zerstöhren oft den ganzen Bau ihres Körpers gänzlich. Wie viel Gebrechen sehen wir nicht an Kindern, die sie in dem Leibe ihrer Mutter durch Schrecken und andre Leidenschaften erhalten haben. Man erinnere sich nur hierbey der Muttermähler.

§. 17.

Der Körper wird ferner stark und dauerhaft gemacht, wenn man ihn von Jugend auf zu Ertragung alles dessen gewöhnet, was beschwerlich ist, oder auf irgend eine Art mit Heftigkeit auf ihn wirket. Wir finden daher auch gemeiniglich, daß diejenigen Menschen, welche alle Widerwärtigkeiten der Luft und des Wetters, und die schwersten Arbeiten ertragen können, den festesten und dauerhaftesten Leib haben. Wovon hat der Landmann seine eiserne Natur sonst her, als von dieser Gewohnheit und Abhärtung des Körpers? Und ist es nicht eben diese Gewohnheit an alle Beschwerlichkeiten und feindliche Eindrücke des Wetters, die den Wilden in Canada so hart und dauerhaft macht, und die Tage seines Lebens bis zu dem längsten Ziele hinausführet?

§. 18.

Wenn wir nun diese Stärke und Dauerhaftigkeit des Körpers, die zu einem langen Leben erfordert wird, erhalten wollen: so ist nöthig, daß wir nicht allein uns selbst wohl kennen, das heist, daß wir wissen, was für Eigenschaften unser Körper besitze; sondern auch, daß wir im Stande sind, auf diese Selbstkenntniß das zu gründen, was zu unserer Erhaltung nothwendig ist. Denn der Grund der ganzen Erhaltung unsers Körpers beruhet auf der Kenntniß unserer Natur. Da diese aber nichts anders ist, als der Zustand der Kräfte unsers Körpers und

überhaupt der Oeconomie aller Bewegungen, die in uns vorgehen: so wird es deutlich seyn, daß wir unser Leben, welches nichts, als eine fortwährende in uns geschehende Bewegung ist, und von den bewegenden Kräften herkommt, erhalten und verlängern können, wenn wir diese Kräfte und die von ihnen herkommende Bewegungen lange erhalten werden.

§. 19.

Die Kenntniß unsers Körpers erfordert zuerst, daß wir wissen, ob unser Körper stark oder schwach, gesund oder krank sey. Im allgemeinen Verstande sagt man, man habe einen starken Körper, wenn derselbe viel Kräfte hat. Diese findet man aber in einem Körper, welcher feste und starke Knochen, gut gespannte, feste, dichte fleischigte Theile und grosse Adern hat; da hingegen ein Körper, welcher ein weiches, schwammichtes und lockres Fleisch, kleine Gefässe und schwache Knochen hat, die Zeichen der Schwäche an sich träget. Jener kan viel ertragen, grosse Geschäfte unternehmen, und wird wenig von äussern Gegenständen angegriffen; da im Gegentheil dieser wenig ertragen, nur wenig zu schweren Geschäften geschickt, und leicht von iedem auf ihn wirkenden Dinge erschüttert wird. Gesund ist derjenige, welcher guten Appetit hat und gut verdauet, und bey welchem nach Verhältniß dessen, was er zu sich genommen hat, auch wieder die Ausleerung auf gehörige Art geschiehet, — welcher einen Körper besitzet, der von allem Schmerz, Schwere in den Gliedern und Mattigkeit frey ist, der stark, munter zur Bewegung und geschickt zur Arbeit ist, bey dem der Schlaf gut und erquickend, das Gemüth heiter und lebhaft, der Puls gemäßiget, und die Wärme des Körpers nicht zu heftig ist.

§. 20.

Ferner erfordert die Kenntniß unsers Körpers eine genaue Kenntniß dessen, was wir gewohnt oder nicht gewohnt sind; weil es bekannt ist, daß die Gewohnheit uns zur andern Natur wird. Diese Gewohnheit müssen wir vorzüglich bey dem Gebrauch derjenigen Dinge, die nicht natürlich sind, das heist, die, wie Gaubius sagt, zwar nicht zu dem Wesen und der Natur des Körpers gehören, doch aber auch nicht wider die Natur, oder an und für sich nützlich oder schädlich sind, sondern beides erst durch rechten oder unrechten Gebrauch werden, bemerken. Dahin gehört Speise und Trank in Ansehung ihrer auf einmal genoßnen Menge, ihrer Beschaffenheit und der Zeit, in welcher man sie genüsset, Schlaf und Wachen, Leibesübungen und der Gebrauch der Luft. Bey dem Gebrauch aller dieser Dinge findet bey einem ieden Körper ein gewisser grösserer oder kleinerer Einfluß statt, welcher blos von der Gewohnheit abhänget, und von ihr allein bestimmet wird.

§. 21.

Die Kenntniß des menschlichen Körpers lehrt uns auch, daß ein Mensch viel empfindlicher sey, als der andere, das heist, von äußern Gegenständen und Eindrücken, die entweder von irgend einer Gemüthsbewegung, oder fremden Luft, von der Veränderung der Speisen und Getränke, oder von der Lebensart auf ihn gemacht werden, viel lebhafter und stärker gerührt werde, als andre. Solche Körper empfinden die geringste Veränderung, die bey ihnen geschiehet, bald mit der grösten Heftigkeit, da hingegen andere eine fast eiserne Natur zu haben scheinen, und weder von äußeren auf sie geschehenen Würkungen, noch von in ihnen selbst entstandenen Veränderungen sehr angegriffen werden.

§. 22.

Wir werden durch die Kenntniß des Körpers auch lernen, daß es gewisse Körper gebe, die ausser dieser grössern Empfindlichkeit, auch noch einen gewissen natürlichen Widerwillen und Abscheu gegen gewisse Dinge haben, welcher keinesweges auf unserm Wollen beruhet, sondern in dem Bau unsers Körpers gegründet ist. Dieser Grund liegt ohne Zweifel in einer besondern Beschaffenheit, und in einem gewissen Grade der Empfindlichkeit der Nerven des Körpers überhaupt, und vorzüglich der Nerven des Magens und der Gedärme, vermöge deren sie den Eindruck dieser oder jener Sache nicht ertragen können, sondern von ihm auf eine besondre Art angegriffen werden; ob es zwar höchst wahrscheinlich ist, daß die besondre Mischung der Säfte und die besondre Structur der festen Theile ebenfalls hierbey mit in Betrachtung gezogen werden müsse. Hiervon ist es herzuleiten, daß einige keinen Käse oder Butter, andre nichts, was roth ist, als gesottene Krebse, und Himbeeren oder Erdbeeren, noch andre keine süssen Sachen, als Honig oder Zucker, c) noch andre aber

c) So erzählt Boyle, daß eine Frauensperson den Honig so wenig habe vertragen können, daß sie auf seinen Gebrauch, da man ihr denselben ohne ihr Wissen unter einem Brennumschlag auf die Wunde ihres Fusses geleget hatte, sich ungemein schlecht befand. Bonetus führet ein Beispiel an, daß iemand auf den Genuß eines einzigen Löffels Honig über und über geschwollen sey. Heinrich von Heer erwähnet einer Person, die vom Zucker die heftigsten Zahnschmerzen bekam, und einer andern, welche von mit Zucker überzognem Aniss saamen nicht allein mit Zahnschmerzen, sondern auch mit einer Geschwulst des Backens befallen wurde. Kaau Boerhaave erzählt, daß bey einigen der Geruch des Käses allemal Nasenbluten erregt habe, und Bartholinus führet Exempel eines so grossen Abscheues gegen die Butter an, daß auf erzwungenen Genuß derselben

aber keine saure Sachen d) ohne die gröste Unbequemlichkeit und Unruhe zu erfahren, zu sich nehmen können. Es giebt noch andre Körper, welche bey einem grossen und sehr heftigen Reitze gewisser Dinge ganz unempfindlich bleiben, und andre, welche auch von dem allerkleinsten heftig angegriffen werden. Andre erfahren von einer Sache eine Würkung, die seiner gewöhnlichen ganz entgegen ist. So verstopft einige die Rhabarber; so purgiret andre die Chinarinde; e) eben so giebt es Personen, welche sich die Wallungen des Blutes mit einem Glas recht starken Branntewein dämpfen können. Alles dieses verstehet man unter dem Worte Idiosyncrasia, von der man sich freilich keinen rechten Begriff machen kan, und die nur wenig durch eine besondre Empfindlichkeit des Körpers

selben die heftigsten Zufälle erfolgten. Ich selbst kenne eine Person, die von dem Geruch des Baumöls die stärksten hysterischen Beschwerden bekommt.

d) Fr. Hofmann kannte einen Mann, welcher iedesmal, wenn er Cremor Tartari einnahm, in eine starke Ohnmacht fiel.

e) Theophrastus führt ein Beispiel an, daß iemand eine ganze Handvoll Nißwurz (helleborus) ohne Schaden zu sich genommen; und Fallopius gedenkt eines Menschen, der von ein oder zwey Quentchen, ja zuweilen von einer ganzen Unze Scammonium nicht eine einzige Oefnung bekommen. Bonetus hat beobachtet, daß von dem Genuß der Castanien, und Pechlinus, daß von den Mispeln, (mespillis) dieser sonst sehr stopfenden Frucht, bey einigen ein starkes Purgieren erreget worden sey. Eben dieser Arzt sahe bey einer Frauensperson von dem geringsten Gebrauche des Essigs, diesem sonst so kräftigen blutstillenden Mittel, einen Blutfluß entstehen. Robert Whytt erzählt, er habe eine Kranke gehabt, die, sobald sie etwas von einer Muscatennuß verschluckte, oder nur äußerlich an den Körper brachte, sogleich ein Jucken und eine unangenehme Empfindung über den ganzen Körper bekam.

gegen diese oder jene Speise, Arzney, Gewächse, oder Thier erkläret wird. f)

§. 23.

Auf diese Kenntniß des menschlichen Körpers muß nun die Kunst dasjenige gründen, was sie zu Erhaltung desselben und zur Verlängerung seiner Lebenszeit thun will. Die Hauptregel, die man hierbey vor Augen haben muß, bestehet darinnen, daß man die Kräfte des Körpers, von denen alle in ihm geschehende Bewegungen, und folglich auch das Leben selbst, ihren Ursprung haben, zu erhalten suche. Da aber diese Kräfte auf dem guten Bau der festen Theile und auf der guten Mischung der Säfte beruhen: so sey des Menschen, der nach einem langen Leben strebet, erste, gröste und vornehmste Bemühung, diesen guten Bau der festen Theile und die gute Mischung der Säfte so lange, als möglich, zu erhalten.

§. 24.

Hierzu wird aber vorzüglich erfordert, daß die Materie, aus welcher unsre festen Theile und unsre Säfte bestehen, von guter Art sey. Da durch die beständige Bewegungen, die in unserm Körper geschehen, und durch das Reiben, das dadurch hervorgebracht wird, täglich, ja ieden Augenblick Theile verloren gehen, die zu dem Wesen der festen oder der flüßigen Theile gehören, und also nothwendig wieder ersetzt werden müssen: so ist es gewiß höchst nöthig, daß dasjenige, was diesen Verlust erstatten soll,

f) Dahin gehören diejenigen Personen, welche einen natürlichen Abscheu für Katzen haben, der oft so groß ist, daß auch der bloße Geruch ihrer Ausdünstung, ohne sie einmal zu sehen, Schwindel und Ohnmachten erreget. Kaau Boerhaave führt ein Exempel von dieser Art an, wo der Anblick, ja sogar die unsichtbaren Ausdünstungen dieses Thieres, Beängstigungen, Ohnmachten und Schwindel verursachten.

soll, von der besten Art sey. Dieses ersetzende Wesen ist aber nichts anders, als der Nahrungssaft, diese feine in unsern Säften enthaltene Gallert, eine Substanz, die aus Wasser, Erde und Oel zusammengesetzt ist, aus den im Magen verdaueten und in Milchsaft verwandelten Nahrungsmitteln zubereitet, und alsdenn in denjenigen Theilen unsers Körpers, welche zu dem Blutmachungsgeschäfte bestimmt sind, der Natur unserer Säfte gemäß gemacht wird. Daher erfordert denn das Geschäfte der Ernährung nicht allein eine gute Materie, sandern auch gute Theile, die diese Materie zubereiten sollen, wie auch die Beobachtung alles dessen, was die Verfertigung derselben befördern, und die Vermeidung dessen, was sie verhindern kan.

§. 25.

Da es nun eine durch die Erfahrung ausgemachte Wahrheit ist, daß man von schlechten Saamen keine guten oder edlen Früchte erwarten könne, so wird es leicht einzusehen seyn, wie wichtig die Wahl guter Nahrungsmittel demjenigen seyn müsse, welcher sein Leben lange zu genüssen und zu erhalten wünschet. Allein diese Wahl würde uns wenig nützen, wenn wir nicht auch mit derselben einen guten Gebrauch verknüpften und in dieser Absicht besorgt wären, daß wir sie in gehöriger Menge, in gehöriger Ordnung und auf gute Art zubereitet, gebrauchten. Beides, der Mangel an Nahrungsmitteln sowohl, als der Ueberfluß derselben, kan uns schädlich, ja wohl tödtlich werden. Von dem erstern überzeugen uns die Würkungen des Hungers, von dem letztern aber die schädlichen Folgen der Unmäßigkeit, eines Fehlers, der mehr Menschen frißt, als das Schwerdt. Ohne Ordnung oder den ganzen Tag essen, heist mit Fleiß verhindern, daß die genossenen Sachen recht verdauet werden können, eben so, wie schlecht zubereitete Speisen gleichfals der Verdauung die grösten Hindernisse in den Weg legen.

§. 26.

Das andere, was zu der Erhaltung des guten Baues der festen Theile und der guten Mischung der Säfte erfordert wird, ist, daß man alles entferne, was sonst durch schädliche und heftige Eindrücke und Würkungen in diesen Theilen Schaden anrichten kan. Den ersten Platz nimmt hier ohne Zweifel die Luft ein, dieses flüßige Wesen, welches uns überall umgiebet, nicht allein von aussen auf uns drücket und würket, sondern auch bis in die kleinsten Schlupfwinkel des Körpers dringet, und an allen Orten Spuhren seiner Würksamkeit zurückläßt. Man war schon längst von der Wichtigkeit und dem Einfluß der Luft auf das Leben des menschlichen Körpers so sehr überzeuget, daß man sie mit dem Namen des Lebensfutters (pabuli vitæ) belegte, und wir sehen auch ietzt noch täglich, daß eine gut beschafne Luft zu dem Leben des Menschen unentbehrlich sey. Sie ist für uns das, was für die Fische das Wasser. Ist dieses rein und gut, so sind auch die Fische, die in demselben leben, von guter Art und munter; Kan es uns daher wohl wunderbar scheinen, wenn auch wir in einer guten Luft uns gut, hingegen in einer schlechten schlecht befinden? Wir müssen also, so viel möglich, eine gute, reine, und von schädlichen Theilen freye Luft suchen, und wenn wir diese nicht immer haben können, so müssen wir um Mittel besorgt seyn, wodurch wir ihren schädlichen Einfluß auf unsern Leib verhüten und verbessern.

§. 27.

Einen nicht weniger ansehnlichen Eindruck auf unsern Körper, und die in demselben geschehenden zu dem Leben nothwendigen Verrichtungen, hat die willkührliche Bewegung, der Schlaf und das Wachen. Da es gewiß ist, daß dasjenige, was in steter Bewegung ist, nicht dauerhaft seyn kan; da es eben so wahr ist, daß ein beständiger

Schlaf,

Schlaf, Ruhe und Unthätigkeit nur ein Schatten von Leben ist; so wird es zur höchsten Nothwendigkeit, daß man auch in diesem Stücke eine gewisse Vorsicht anwenden müsse, damit nicht durch Unmäßigkeit oder Mangel an einem von diesen Stücken der Körper Schaden leide. Eben dieses erfordern die Ab- und Aussonderungen. Denn es ist bekannt, daß durch dieselben wenn sie allzuheftig sind, dem Körper viel nützliche Theile entzogen, und also seine Kräfte vermindert, alsdenn aber, wenn sie zu gering, oder gänzlich unterdrückt sind, nicht allein die zu seiner Erhaltung gehörigen Verrichtungen gehemmet werden, sondern auch viel Unreinigkeiten in ihm zurückbleiben, die endlich die gute Mischung der Säfte und den guten Zustand der festen Theile und ihre Kräfte verderben. Diese Uebel lehren daher den vorsichtigen, den für sich besorgt lebenden Menschen, daß er diese Verrichtungen mit dem gröstten Fleiß in denjenigen Schranken zu erhalten suche, die theils die Natur selbst, theils eine lange Gewohnheit, ihnen angewiesen hat.

§. 28.

Körper und Seele sind so genau mit einander verbunden, daß alle Veränderungen, die in dem einen vorgehen, auch dem andern mitgetheilet, und mehr oder weniger empfunden werden. Die Seele fühlet bald ieden neuen Eindruck, iede neue Würkungskraft, die sich in dem Körper äusert; warum solte nicht auch der Körper den Eindruck der in der Seele geschehenden Veränderungen, um desto stärker und heftiger fühlen, da der Körper die Werkstätte der Seele ist, und in ihm alle Werkzeuge verborgen liegen, die dieser Geist zu seinen Verrichtungen nöthig hat. Ist sie ruhig, so wird auch der Körper Ruhe haben; ist sie in heftiger Bewegung, so wird auch in ihren Werkzeugen, diesen wesentlichen Theilen des Körpers, Unruhe und mehr oder weniger heftige Erschütterung herrschen. Die Erfahrung, die wir so wohl an uns selbst, als an andern

dern machen können, wird uns täglich überzeugen, wie wahr es sey, daß die Bewegungen der Seele auf den Körper würken. Man sehe nur, was bey den Leidenschaften, diesen Affecten der Seele, im Körper geschiehet. Mit hellen Farben mahlet sich die Wuth, welche in der Seele des Zornigen herrschet, auf seinem Gesichte ab; unverkennbar steckt der Kummer sein Panier auf der Stirne des Elenden auf; und lebhaft leuchtet das Süsse, welches das Vergnügen über uns verbreitet, aus den Augen des Glücklichen. Und die Traurigkeit — wer kennt nicht die verderbende Kraft, die sie in unserm Körper ausübet? Gleich langsamen Giften, sagt Herr Zückert, unterdrücket sie allmählig die Kräfte der Natur. Das Herz schlägt immer schwächer; die Trägheit des Körpers und des Blutes nimmt zu; die Säfte schwellen auf; sie stocken in den Canälen und hemmen sich selbst ihren Lauf. Es entstehen Krankheiten, die den abgematteten Körper weit gröbre Uebel empfinden lassen, als dasjenige war, welches die Seele mit traurigen Gedanken erfüllte. Alles wird erschlappet. Der fürchterliche Tod mahlet sich in ihren trüben, schmachtenden, gebrochnen Augen, auf das blasse Angesicht, auf die eingefallnen Backen, in den matten Gesichtszügen, und auf die bebenden Lippen ab.

§. 29.

Da nun also die Gemüthsbewegungen einen so grossen Einfluß auf das Wohl des Körpers haben: so erhellet daraus die Nothwendigkeit der Ruhe der Seele zu der langen Dauer des Lebens und zur Erlangung eines hohen Alters. Wenn man sich nach der Beschaffenheit des Lebens derjenigen erkundiget, die ihr Alter sehr hoch gebracht haben, so wird man durchgängig hören, daß sie wenig Gemüthsbewegungen gehabt, oder, daß dieselben wenig Eindruck auf ihren Körper gemacht haben.

§. 30.

Einen eben so schädlichen Einfluß hat die Anstrengung des Geistes auf den Körper. Sie schwächet die Nerven, treibt das Blut mit Heftigkeit nach dem Kopfe, verhärtet die thierischen Werkzeuge, die Nerven und selbst das Gehirn, hemmet die natürlichen Verrichtungen des Körpers, und erschöpfet die Lebensgeister. Daher sagt Ramazzini mit dem gröstem Recht: Eine allzulang daurende und grosse Anstrengung des Geistes zum Studiren, zerstöhret den Leib, indem sie die animalischen Geister verschwendet, die zur Erquickung nöthig sind. Man muß also, wenn man seine Tage hoch bringen will, auch hierinnen eine gewisse Mäßigung beobachten. Barattier, der in seinem siebzehnten Jahre ein Wunder der Gelehrsamkeit war, starb in seinem neunzehnten. Im folgenden werde ich hiervon mehr zu sagen Gelegenheit haben.

§. 31.

Wir brauchen also zu der Verlängerung unsers Lebens nicht erst die Geheimnisse der Alchimisten, wodurch sie sich verjüngern wollen, und auf diese Weise ihre Tage zu verlängern hoffen. Wir können sicher das Mittel des Paracelsus aus der Nießwurz, oder sein Elixir proprietatis und alle andre mit vollen Backen ausgeschriene Lebens-Elixire entbehren; wir können laut über die Thorheit derjenigen lachen, die wie Theophrastus, Basilius Valentini, Helmontius, und andere durch Hülfe des rothen Drachen, oder des Schwanes, der aus seiner Asche wieder aufstehet, aus Cedernholz, oder Koth, oder aus Gold ein Lebenspülverchen sich bereiten wollen, das sie stark, unvergänglich und fähig machen soll, Jahrhunderte durchleben zu können. Wir wollen andern, die sich gern leere Hofnungen täuschen lassen, alle Lebensmedicin und

selbst

selbst Hills hochgepriesene, das Leben verlängernde Salbey überlassen und uns glücklich schätzen, wenn wir wissen, daß ein Mittel zu einem hohen Alter zu gelangen, in nichts anderm zu suchen sey, als in einem mäßigen und nüchtern Leben, und in der Bezähmung unserer Begierden, Leidenschaften und Gemüthsbewegungen; — daß Luft, Speise und Trank, Ruhe und Bewegung, Schlaf und Wachen, Leidenschaften und alles, was zur Vollkommenheit der Verrichtungen unsers Körpers gehöret, gut und vorsichtig gebraucht, mit vereinten Kräften an der Vermehrung der Zahl unserer Tage arbeiten, und daß wir wie die Patriarchen im ersten Zeitalter der Welt, durch ein einfaches, reines und schuldloses Leben, hundert und mehr Jahre erreichen können. Die Liebe zum Leben ist einem Menschen tief in sein Herz gepräget. Mit brennender Begierde muß er daher alle Mittel ergreiffen, die ihm, um es zu erhalten und zu verlängern, dargeboten werden.

§. 32.

Wenn es daher gewiß ist — und Heil uns! es ist unleugbar gewiß — daß wir in dem rechten und guten Gebrauch dieser Dinge, das beste Mittel zur Verlängerung unsers Lebens finden: so müssen auch diejenigen, die nach einem langen Leben geitzen, vorzüglich um die Art und Weise, wie diese Dinge zu gebrauchen sind, besorgt seyn. Da dieser Gebrauch aber auf der besondern Beschaffenheit des Körpers beruhet, so muß eine gute Kenntniß der Natur des Körpers, des Baues und der Mischung seiner Theile und der Modification seiner Kräfte vorhergehen, ehe wir im Stande sind, diesen Gebrauch recht zu bestimmen. Die genaue Kenntniß der Würkungen der oben genannten nicht natürlichen Dinge, nemlich der Speisen und Getränke, des Schlafes und

Wachens, der Ruhe und der Bewegung, der Luft, der Leidenschaften, und der Absonderungen und Ausleerungen, verbunden mit der genauen Kenntniß des Körpers, seiner Theile und seiner Kräfte, wird uns ohne viele Mühe die rechte Anwendung derselben zur Verlängerung unsers Lebens zu erkennen geben, und uns lehren, was uns in dieser Absicht gut und was uns schädlich sey. Dieses meide, jenes suche. Denn

unsre Speise macht der Ueberfluß zum Gift,
Der Sorgen Wurm verzehrt den Balsam unsrer Säfte,
Der Wollust gäher Brand verschwendt des Leibes Kräfte,
Verfaulet, abgenutzt und nur zum Leiden stark
Eilt er zur alten Ruh und sinket nach dem Sarg.

von Haller.

Cap.

Cap. II.

Von den Kräften unsers Körpers.

— *Sapienti texta manu, sed texta potenti*
Consilio tota vt, facto ceu foedere, in vnum
Machina conspiret, motus sine mente facessens
In se sponte suos, quos mens sociata stupescat.

§. 1.

Die Natur ist nirgends grösser, als in den kleinsten Dingen, die sie hervorgebracht hat. Diesen Satz erkannte schon der ältere Plinius, und unter den neuern Naturkündigern wagte es ein Mann, dessen Name Ehrerbietung verdienet, laut zu sagen, bey dem Bau der Mücke sey unendlich mehr Wunderbares und in Erstaunen versetzendes anzutreffen, als bey dem Elephanten. Eben dieses finden wir bey unserm Körper; denn ie weiter wir in die Betrachtung und Erforschung seiner Grundtheile uns einlassen, desto mehr Wunderbares, desto grössere Kunst finden wir. Jener alte Arzt sagte daher mit Recht, der Arzt findet weit mehr in dem menschlichen Körper, als der Mensch glaubet.

§. 2.

Unser Leib bestehet aus Säften und festen Theilen. Jene sind in diesen enthalten. Die festen Theile sind alle eine Art von Maschine, die zur Verrichtung verschiedener Geschäfte bestimmt sind. Hierher gehören die Knochen, Knorpel, Häute, Gefässe und Nerven. Ihre Beschreibung gehöret für den Anatomicus.

§. 3.

§. 3.

Alle diese Theile sind aus einer gewissen Materie zusammengesetzet, die man den allgemeinen Grundstof des Körpers nennen kan. Dieser bestehet aus trocknen und nassen Theilen, (ex humido et sicco) dieses lehret uns eine gesunde Physic. Der Scheidekünstler gehet aber noch weiter, setzt die Natur dieser beyden besser auseinander, und bestimmt sie genauer. Er lehret uns, daß das Nasse (humidum) sonst nichts, als Wasser sey, dieses Wesen, welches die allgemeine Ursache der Flüßigkeit ist, in allen Körpern angetroffen, und daher auch von den Chemisten für ein Hauptelement gehalten wird. Das Trockne (siccum) hingegen wird durch Hülfe der Scheidekunst in dreyerley Theile aufgelöset, nemlich in brennbares Wesen, die Materie des Feuers, in salzigtes Wesen, dieses Mittel, welches die Verbindung des Trocknen mit dem Wasser befördert und den Geschmack erzeuget, und in erdichtes Wesen, wodurch die Dichtigkeit eines Körpers hervorgebracht und derselbe geschickt gemacht wird, dem Feuer und Wasser einigermassen zu widerstehen. Durch das verschiedene Verhältniß, in welchem das Trockne und Nasse mit einander vermischt werden, entstehen in unserm Körper Theile von verschiedener Art. Feste Theile, wenn das Trockne, und Flüßige, wenn das Nasse (humidum), das Wässerichte, die Oberhand hat.

§. 4.

Unter dem Namen der flüßigen Theile, oder der Säfte, verstehet man im allgemeinem Verstande, das Blut. Dieses kan man auch den allgemeinen Saft (humorem universalem) nennen. Verschiedene Gründe rechtfertigen diese Benennung. Der erste ist, weil es fast in allen und ieden Theilen unsers Körpers gefunden wird; der andere, weil es alle andre in demselben gegen-

wärtige Säfte in sich enthält. Man kan es also, als die allgemeine Quelle alles dessen, was in unserm Körper von flüßigem Wesen ist, ansehen; und es ist mehr als zu bekannt, daß der Nervensaft, der Saamen, die Galle, der Speichel, und viele andere uns nützliche und zu der Oeconomie des Körpers nothwendige flüßige Wesen von ihm herkommen und aus ihm abgesondert werden.

§. 5.

Die Theile, aus denen unser Blut bestehet, lassen sich leicht erkennen. Bey einer genauen Untersuchung desselben, findet man folgendes. Von dem erst aus der Ader gelaßnen Blute steigt ein Dampf in die Höhe, welcher einen unangenehmen, etwas laugenhaften übel riechenden Geruch hat, und der flüchtigste Theil unsrer Säfte ist. Er ist in sehr geringer Menge in dem Blute zu finden, und das zurückbleibende festere Wesen übertrift ihn an Menge mehr als hundertmal. Wenn man dieses festere Wesen, diesen nicht flüßigen Theil des Blutes eine Zeitlang ruhig stehen läßt, so geschiehet eine Trennung desselben, und man siehet ein durchsichtiges, gelblichtes und etwas schleimichtes Wasser (serum) sich sammlen, in welchem der rothe Theil des Blutes schwimmet. Dieses Wasser wird nach dem Zeugniß, des Herrn von Haller bey einer Wärme von 150 Graden des Fahrenheithschen Wärmemaaßes in eine zähe weislichte und dem Weisey vollkommen änliche Masse verwandelt, und eben dieses geschiehet, wenn man Weingeist und mineralische Säuren in dasselbe giesset. Es ist viel schwerer als gemeines Wasser, es ist aber auch viel leichter, als der rothe Theil des Blutes. Wasser und ein schleimichtes und gallertartiges Wesen, welches die uns ernährende Materie ist, und welches, wenn es zu sehr vermehret und verdicket wird, sich in einen zähen, und beynahe unauflöslichen Schleim verwandelt, sind die Bestand-

theile

theile dieses Blutwassers a). Ihm haben wir vorzüglich die Flüßigkeit und leichte Beweglichkeit unserer Säfte zu danken.

§. 6.

Der andre Theil, in welchen sich unser Blut zertrennet, ist das rothe Wesen (cruor), welches aus kleinen Kügelchen bestehet, die in dem Blutwasser schwimmen und aus einer Menge von fetten, ölichten, brennbaren, salzigten b), und erdichten Theilen c) zusammengemischet

a) Von diesem zu sehr verdickten, gallertartigen Wesen des Blutwassers kommt ohne Zweifel die auf dem entzündeten Blute befindliche Speckhaut (corium pleuriticorum) her. Die Heftigkeit der Bewegung der Säfte, und die Stärke der Zusammenziehungen der Gefässe bringt eine Hitze hervor, die eben das thun kan, was eine Wärme von 150 Graden thut, welche das Blutwasser gerinnend macht.

b) Daß ein Mittelsalz in unserm Blute vorhanden sey, lehrt uns schon der salzigte Geschmack desselben. Aber noch mehr werden wir von der Gegenwart salzigter Theile durch die Vergrösserungsgläser und die Scheidekunst überzeugt. Durch Hülfe der ersten siehet man häufige salzigte Spitzen in dem Blute schwimmen, und durch die andere kan man ein wirkliches Mittelsalz aus allen thierischen Theilen herausziehen. Vogel sagt, man könne Kochsalz aus allen thierischen Theilen erhalten, (elem. chem. §. 452.) und Kühnst erhielt es durchs Kochen aus trocknen Knochen, (miscell. nat. cur. Vol. V. obs. 99. p. 352.

c) Die Gegenwart des erdichten Wesens in unserm Körper beweiset nicht allein die Asche in den Särgen, sondern auch die Asche, die nach dem Verbrennen thierischer Substanzen übrig bleibt. Wenn es nun in dem ganzen Körper gegenwärtig ist, warum sollte es nicht auch in dem Blute, diesem Grundstof des Körpers zu finden seyn.

schet sind d). Nimmt man diesen rothen Theil unsers Blutes, breitet ihn auf einem leinenen Lappen aus, und wäscht ihn sorgfältig und oft mit kaltem Wasser ab: so bleibt ein fasrichtes Wesen zurück, welches zwar in dem Blute eines gesunden, lebhaften und muntern Menschen nicht vollkommen so gegenwärtig ist, aber doch bey einer schwachen Bewegung oder Stockung desselben in einem oder dem andern Theile des Körpers leicht erzeuget wird. e)

§. 7.

Ich komme nun auf die festen Theile, unter denen ich die Knochen, Knorpel, Fleischfasern, Häute und Gefässe verstehe. Der Grundstof aller dieser Theile ist der natürliche Schleim (gluten naturale, animale) ein aus Oel, Wasser und Erde zusammengesetztes Wesen, welches sich in dem Blute und zwar vorzüglich in dem Blutwasser befindet, wo man es unter der Gestalt einer schleimichten und gallertartigen Materie antrift. Aus dieser und einer feinen Erde, welche mit ihr durch salzichte Theile leicht vermischbar gemacht wird, sind, wie ich eben gesagt habe, alle Theile unsers Körpers zusammengesetzet, und nur in Ansehung des Verhältnisses, in welchem diese Theile mit einander vermischt sind, befindet sich ein Unterschied zwischen demselben. Denn in den Knochen ist sehr viel Erde, und nur so viel von diesem Schleim

d) Ausser diesem hat der Fleiß neuerer Chemisten noch Spuhren von eisenartiger Erde in unserm Blute gefunden, die, wenn sie mit etwas Brennbaren geschmolzen worden, von dem Magneten, diesem Verräther des Eisens, angezogen wird.

e) Von dem vermehrten fasrichten Wesen unsers Blutes entstehen die Schleimpfropfe, (polypi.) Diese erzeugen sich iederzeit bey einer sehr verminderten Bewegung des Blutes in den grossen Blutgefässen, da im Gegentheil die Speckhaut eine vermehrte erfordert.

Schleim zu finden, als unumgänglich nothwendig ist, um die erdichten Theile mit einander zu verbinden und fester zu machen. In dem Knorpel ist schon mehr Schleim, als in dem Knochen; in den fleischichten und häutichten Theilen ist noch mehr von demselben, als in dem Knorpel, so wie dieser Schleim in dem markichten Wesen nebst ölichten Theilen ebenfals die Oberhand hat.

§. 8.

Dieser Ursprung der festen Theile aus dem schleimichten und gallertartigen Wesen unsrer Säfte, kan durch viele in dem Körper sich ereignende Phönomena erwiesen werden. Das aus der Oberfläche der Lunge ausdunstende und dieselbe in der Gestalt eines Dunstes überall umgebende flüßige Wesen, erzeuget endlich Fasern, durch welche die Lungen mit dem Brustfell zusammen wachsen. Ruysch, dieser berühmte Zergliederer brachte in dem Blutwasser seines eignen aus der Ader gelaßnen Blutes eine Haut hervor, indem er dasselbe mit einem Sallatblatte oft und häufig umrührte. Diese Haut bestund aus verschiedenen Fasern, die denenjenigen, welche die Natur hervorbringt, vollkommen änlich waren f). Die Natur, welche immer geschäftig ist, setzet eine Menge erdichter und schleimichter Theile an einander, die überflüßige Feuchtigkeit wird von der natürlichen Wärme fortgetrieben; sie verdunstet, und auf diese Weise entstehet eine Faser (fibra).

§. 9.

Unser Körper ist nicht eine bloße Maschine, die keine eignen Kräfte besitzet, und nur von äusern Dingen in Bewegung gesetzt wird. Er ist vielmehr ein Kunstwerk, welches in sich selbst verschiedene Kräfte hat, die es bewegen, seine Erhaltung befördern, das Uebel, welches

f) Ruyschii thes. anatom. VI. n. VII. p. 28.

in seinem Innersten wühlet und ihm den Untergang drohet, zu entfernen suchet, seiner Zerstöhrung ohne Unterlaß entgegen arbeitet, und auch ausser sich verschiedene grosse Veränderungen und Würkungen hervorbringet. Diese Kräfte hängen mehrentheils blos von dem Körper ab. Die Seele kan die meisten nicht im geringsten verändern, sondern verhält sich blos leidend. Denn kein Mensch wird seinen Fleischfasern befehlen können, nicht reitzbar, oder seinen Nerven, nicht empfindlich zu seyn: und selbst jener stoische Weltweise verrieth durch Mienen und Gebehrden, den Schmerz, welchen sein Mund verleugnete.

§. 10.

Diese Kräfte, welche der Körper besitzet, sind entweder solche, welche er mit allen Weltkörpern gemein hat, oder solche, welche nur allein dem thierischen Körper eigen sind. Zu den ersten gehören die Trägheit (vis inertiæ), die Schwere, die anziehende und die Federkraft; zu den letztern aber die Reizbarkeit und Empfindlichkeit: Die Physiologen machen noch überdiß einen Unterschied unter diesen Kräften, und theilen sie in todte und lebende ein. Unter diese rechnen sie die Reizbarkeit und Empfindlichkeit; unter jene aber gehöret die Trägheit, die Schwere, die anziehende und die Federkraft. Man kan sie auch insgesamt Hauptkräfte nennen, weil alle andre Kräfte des Körpers aus denselben zusammen gesetzet sind.

§. 11.

Diese Kräfte offenbaren sich nirgends so deutlich, als in den festen Theilen. Ich will nicht sagen, daß sie alle nur blos denselben eigen sind, sondern ich weiß sehr wohl, daß einige von ihnen, nemlich die Trägheit, die Schwere, die anziehende und die Federkraft auch bey den flüssigen statt finde. Allein von der Reitzbarkeit und Empfindlichkeit ist es doch mehr als zu bekannt, daß sie nur bey den festen Theilen angetroffen werden.

§. 12.

§. 12.

Von diesen angeführten Hauptkräften hat aber auch keine auf den Körper, das thierische Leben und alle zu demselben gehörige Verrichtungen einen so grossen Einfluß, als die Reitzbarkeit und Empfindlichkeit, welche daher auch vorzüglich mit dem Namen der lebenden Kräfte sind beleget worden. Wir werden auch in der Folge sehen, daß sie durch die verschiednen Grade, in welchen sie bey dem einen oder dem andern Körper gegenwärtig sind, die Temperamente bilden helfen. Und aus diesem Grunde findet auch ihre Betrachtung in diesen Blättern einen Platz. Da ich auch hierbey oft der grössern oder kleinern Elasticität der festen Theile erwähnen werde; so glaube ich mit dem größten Rechte auch etwas von der Federkraft beyfügen zu können.

§. 13.

Die Federkraft (oder welches einerley ist, die Schnellkraft (elasticitas), ist das Vermögen eines Körpers, der Würkung einer andern Kraft nachzugeben, und seine Gestalt zu verändern, nach Wegnehmung dieser Kraft aber wieder seine vorige Gestalt anzunehmen. Diese Kraft scheinet sehr von dem Zusammenhange der die fleischichten Theile erzeugenden Materien und dem Grade, in welchem sie sich unter einander anziehen (gradus attractionis) abzuhängen. Denn durch die Erfahrung haben wir gelernet, daß die Federkraft zunehme, wenn der Zusammenhang (cohæsio partium) und die anziehende Kraft (attractio) grösser wird. Je mehr die Metalle gehämmert und dadurch dichter gemacht werden, desto mehr werden sie elastisch; und je mehr die Kälte, welche alles verdickt und dichter macht, die Weltkörper zusammenziehet, desto mehr werden sie elastisch. Im Winter ist daher unser Körper mehr elastisch als im Sommer, wo die Wärme alles ausdehnet, und den Zu-

sammenhang der festen Theile vermindert. Sayten und andre elastische Körper verlieren ihre Federkraft, wenn sie zu sehr aus einander gezogen worden sind, und dadurch nicht allein ihr Zusammenhang, sondern auch die Kraft eines das andre anzuziehen, vermindert wird. Denn die anziehende Kraft ist desto stärker, je näher die Theile einander berühren und je mehr Berührungspuncte (puncta contactus) da sind. Bey trocknem Wetter, wo keine Feuchtigkeit in die Körper dringet, sich nicht zwischen ihre Theile setzet, dieselben dadurch von einander trennet, und die Menge ihrer Berührungspuncte vermindert, ist, wie bekannt, die Federkraft iederzeit weit stärker, als bey nassem und feuchtem.

§. 14.

Dieses, was ich von dem Zusammenhange und dem Anziehen der Theile gesagt habe, wird also auch bey derjenigen Materie statt finden, aus welcher unsre festen Theile erzeuget werden. Und diese ist der natürliche Schleim (gluten animale). Dieser wird ebenfals desto weniger Berührungspuncte haben, wenn er sehr dünne, als zu der Zeit, oder in dem Falle, da er den rechten Grad von Dichtigkeit besitzet, desto mehr aber, ie dichter und dicker er ist.

§. 15.

Ich behaupte aber hier keinesweges, daß die Federkraft desto grösser sey, ie grösser der Zusammenhang der Theile ist, sondern ich will nur so viel sagen, daß in der Natur schon ein gewisser Grad von Dichtigkeit und festem Zusammenhange der die festen Theile ausmachenden Theilchen festgesetzet sey, und daß, wenn dieser Grad nicht erreichet, oder allzusehr überstiegen wird, in beyden Fällen die Elasticität sehr viel verlieret. Wir sehen dieses bey zarten Kindern und bey alten Leuten. Diese haben wenig elastische Fleischfasern, weil sie zu harte und

zu steif sind, jene aber, weil sie sich noch in einem zu weichen Zustande befinden, und der Zusammenhang der sie ausmachenden Theile noch zu klein ist.

§. 16.

Der die festen Theile erzeugende Schleim muß also eine gehörige Dichtigkeit haben, wenn eine gute Elasticität zugegen seyn soll. Die Erfahrung beweiset dieses. Denn man siehet fast immer, daß ein Körper, welcher viel Wasser in seinen Säften hat, wodurch dieser Schleim sehr aufgelöset und verdünnet wird, wenig Federkraft besitzet. Hieher gehören die an der Wassersucht oder Bleichsucht kranken Personen, bey denen man sehr oft wenig von der Federkraft spühret. Ja man kan auch den schläfrigen Pflegmaticus hieher rechnen, dessen Körper selten den nothwendigen Grad von Schnellkraft besitzet.

§. 17.

Die Reitzbarkeit (irritabilitas), diese in einigen Theilen des Körpers vorhandene Kraft, vermöge welcher sich dieselben auf geschehenen Reitz zusammenziehen, gehöret vorzüglich unter die lebenden Kräfte. Sie ist nicht allen und ieden Theilen unsers Körpers eigen, sondern kommt nur einigen unter denselben zu. Die einzige Muskelfaser ist es, welche diese Kraft in ihrer ganzen Grösse besitzet, und dieselbe allen denjenigen Theilen mittheilet, in deren Gewebe sie sich befindet g). Daher findet man sie bey allen Muskeln, in dem Herzen, im Zwerchfell, im Magen, in den Gedärmen, in der Harnblase, in der Gebährmutter, in den Muttertrompeten und fast in den

g) Haller elementa physiologiæ. Tomo IV. pag. 455. Sola ergo est fibra muscularis, quæ & sponte in vivo animali movetur, & a quiete in motum per irritamenta, ferrumque rodens revocatur.

meisten Pulsadergefässen. Sie mangelt aber allen denjenigen Theilen, welchen es an Muskelnfasern fehlet, nemlich den Knochen, dem Knorpel, dem Zellengewebe, der Haut, den Nerven und den Sehnen. Alle erst angeführte reitzbare Theile unsers Körpers ziehen sich, so bald sie von einem fressenden, schneidenden oder stechenden Körper, er mag nun ein Product der Chemie, oder ein durch die Natur oder Kunst hervorgebrachtes Instrument seyn, gereitzet werden, zusammen, und diese Zusammenziehungen werden oft wiederholet, und vermindern sich mit der Vermehrung der Zeit, welche nach dem Reitz verfliesset, bis sie endlich gänzlich aufhören. Diese Kraft besitzet auch der Körper der Thiere, und zwar gemeiniglich in desto stärkerm Grade, ie schleimichter und kälter ihr Körper und ihr Blut ist. Dieses beweisen mit Fröschen und Schnecken, oder andern Thieren angestellte Versuche, welche uns auch gelehret haben, daß diese Kraft auch noch nach dem Tode noch eine Zeitlang in dem Körper bemerket werden könne.

§. 18.

Da die Reizbarkeit der Theile unsers Körpers, von denen in sie gewebten Muskelfasern herkommt: so ist leicht einzusehen, daß ein Theil unsers Körpers eine grössere Reitzbarkeit haben werde, als der andere, nachdem in dem einen mehr Muskelfasern sind, als in dem andern. Der unermüdete Fleiß des Herrn von Haller hat uns hierinnen mehr Licht gegeben und gezeiget, daß das Herz mit der grösten Reitzbarkeit begabt sey, und nach diesem der Magen, die Gedärme und die übrigen Muskeln h). Auch in Ansehung des Alters, des Geschlechts und des Temperaments findet man eine grosse Verschiedenheit der Grösse, der Reitzbarkeit. Denn das schöne Ge-

h) Haller prem. memoire sur la nature irritable. pag. 65. & 77.

Geschlecht ist reitzbarer als das männliche, da der geringste Zufall, ja die unbedeutenste Begebenheit, welche den Mann kaum rühret, von dem Frauenzimmer schon heftig empfunden wird. Das Kind ist ebenfals reitzbarer als der Jüngling, so wie dieser den Mann, der Mann aber den Greis an Reitzbarkeit weit übertrift. Der Sangvineus wird leicht gereitzt, aber dieser Reitz verschwindet bald wieder: Der Cholericus minder leicht, aber die von dem Reitz entstandenen Würkungen sind desto heftiger und anhaltender. Der Melancholicus kan schwer gereitzt werden, und der Pflegmaticus ist oft ganz unreitzbar. Alles dieses hat uns eine treue Erfahrung gelehret, und wenn wir fleißige Beobachtungen anstellen, so können wir uns noch besser von allem diesem überzeugen.

§. 19.

Aber was ist denn nun wohl die Ursache der Reitzbarkeit? Die Meinungen, die man von dieser Sache gehabt hat, und noch hat, sind sehr verschieden. Einige haben sie in der Seele gesucht. Allein dieses ist gänzlich falsch, weil diese Kraft auch noch nach dem Tode, dieser Trennung der Seele von dem Körper, noch einige Zeitlang in seinen Theilen gespühret werden kan, und das Wollen der Seele, weder zu ihrer Vermehrung noch zu ihrer Verminderung etwas beyträgt. Andre suchten sie in dem Gehirn und den Nerven. Da aber das Gehirn sowohl als die Nerven ohne Reitzbarkeit sind; da diese Kraft, wie schon gesagt, durch den Willen der Seele, weder vermehret noch vermindert werden kan; da sie auch noch alsdenn, wenn der Kopf schon von dem Körper getrennet worden, in ihm, ja selbst in Theilen, die man aus demselben geschnitten hat, angetroffen wird, so kan man unmöglich in diesen Theilen die Ursache der Reitzbarkeit suchen. Andere halten die in unserm Körper gegenwärtige electrische Materie für die Ursache dieser

ser Kraft. Der Herr von Haller aber, dieser Mann, dem die Arzneywissenschaft unbeschreiblich viel zu danken hat, suchte sie, da es klar war, daß sie sich nicht in den Säften, und noch viel weniger in den Nerven und dem Gehirne befindet, in der Muskelfaser selbst. Diese bestehet, wie ich oben schon angeführet habe, aus erdichten und schleimichten Theilen, und in diese letztern setzt er den Grund der Reitzbarkeit, da die erstern keine eigne Würksamkeit besitzen i). Thiere, die sehr schleimicht sind, als Schnecken und Frösche, haben eine sehr grosse Reitzbarkeit, und diejenigen unter den Menschen, deren Körper zart und weich ist, wie des Frauenzimmers, übertreffen diejenigen, welche starke und steiffe Fleischfasern besitzen, an Reitzbarkeit um einen grossen Theil. Die fleischichten Theile behalten noch immer einen merklichen Grad von Reitzbarkeit, so lange nur noch etwas von der natürlichen Wärme in ihnen zu finden ist. Mit Recht hat man daher angenommen, daß auch die natürliche Wärme etwas zu der Reitzbarkeit des Körpers beytrage, und daß wahrscheinlicher Weise diese vereiniget mit einer guten und verhältnißmäßigen Vermischung der die Fleischfasern ausmachenden Theile, nemlich des erdichten und schleimichten Wesens und der guten Beschaffenheit der letztern, die Ursache der Reitzbarkeit enthalte k). Denn ein Körper, dessen fleischichte Theile steif

i) Haller prem. mem. sur la nat. irritable p. 464.

k) Da die Wärme in unserm Körper von dem Reiben der Bluttheile an einander und die Gefäße entstehet, und hierdurch das in unserm Blute befindliche brennbare Wesen in eine heftige Bewegung gesetzt wird; dieses Wesen aber, welches die Materie des Feuers ist, auch von vielen Naturkündigern für die electrische Materie gehalten wird: so scheint wohl die Meinung, daß die electrische Materie die Ursache der Reizbarkeit sey, nicht ganz ungereimt zu seyn. Vielleicht wird die Nachwelt mehr hievon entdecken und einsehen können.

steif und unbiegsam sind, und in welchen die erdichten Theile in sehr grosser Menge mit den schleimichten vermischt sind, verliehret einen grossen Theil von der Reitzbarkeit, ja sie vergehet in ihm oft gänzlich. Daher sind auch die Knochen, Knorpel und Sehnen ohne Reitzbarkeit. Personen, welche nur einen kleinen Grad von natürlicher Wärme besitzen, und Leute, die in ihren Säften viel Wasser haben, wodurch der natürliche Schleim zu sehr aufgelöset und verdünnet wird, sind wenig oder gar nicht reitzbar, wie man dieses bey hydropischen und cachectischen Personen beständig finden kan. Eben so vergehet diese Kraft bey bösartigen Fiebern, und bey denen, die von fauler Art sind, weil die alles zerstöhrende Fäulniß diesen Schleim auflöset und dadurch zerstöhret.

§. 20.

Die zweyte lebende Kraft ist die Empfindlichkeit (sensibilitas), oder das Vermögen, welches einige Theile unsers Körpers besitzen, und wodurch es geschiehet, daß die Würkungen anderer Körper auf uns, der Seele mitgetheilet werden. So empfinden wir den Eindruck, welchen die Ausflüsse wohlriechender Dinge auf unsre Nerven machen, und die Bewegungen der Luft, aus denen der Schall entstehet. Auf gleiche Weise empfinden wir den Eindruck, den eine scharfe Materie, oder ein iedes anderes verletzendes Instrument erzeuget. Unzählige Versuche, die der Herr von Haller angestellet hat, überzeugen uns, daß diese Kraft einzig und allein von den Nerven herkomme, und daß kein andrer Theil unsers Körpers, als derjenige, welcher Nerven besitzet, empfindlich sey. Es sind daher alle Muskeln, alle Häute, in welchen Nerven sind, z. E. die Haut der Oberfläche unsers Körpers, die innre Haut des Schlundes, der Luftröhre, und die Häute des Magens und der Gedärme empfindlich. Die Knochen hingegen, die Knorpel, die Sehnen, das Zellengewebe und alle aus diesen entstandene

dene Häute, welche ohne Nerven sind, haben keine Empfindlichkeit. Es findet aber auch bey diesen Theilen ein gewisser Grad statt, in welchem sich die Empfindlichkeit eines oder des andern Theiles befindet. Denn weil diese Kraft von den Nerven herkommt: so kan man sicher schlüssen, daß sie in einem Theile unsers Körpers desto grösser seyn werde, ie mehr er Nerven enthält, und im Gegentheil desto kleiner, ie weniger Nerven in ihm gegenwärtig sind. Die Zunge besitzet diese Kraft in sehr hohem Grade, weil sie eine grosse Menge Nerven hat: da hingegen die Leber, die Milz und die Lungen sie in einem sehr geringen Grade besitzen, weil nur wenig Nerven in ihr Gewebe eingeflochten werden. Eben so ist immer ein Körper empfindlicher, als der andere, und diese Verschiedenheit findet auch in Ansehung des Geschlechts und des Alters statt, ja sie ist sogar in Ansehung der Lebensart verschieden. Denn das Frauenzimmer ist empfindlicher, als das männliche Geschlecht, der Jüngling empfindlicher als der Mann, dieser mehr als der Greis und der weichliche Hofmann, oder ein ieder anderer gemächlich lebender Mensch, weit mehr, als der sich beständig mit harter Arbeit beschäftigende Handwerker und Landmann.

§. 21.

Daß die Empfindlichkeit von den Nerven herkomme, ist schon oben gesagt worden. Es bleibt uns also noch zu erforschen übrig, welches doch wohl die Ursache sey, die in den Nerven lieget und sie in den Stand setzet, die Empfindung hervorzubringen, und auszuüben. Allein hier höret die Gewißheit auf. Unsre Sinnen sind zu schwach, und die Finsterniß, welche diese Ursachen verhüllet, ist noch viel zu groß und dicke, als daß ein schwaches menschliches Auge sie durchdringen könte. Wir finden lauter unüberwindliche Schwierigkeiten, lauter Nebel, welche die Werkstätte des grossen Schöpfers für uns noch verbergen. Denn

Ins Innre der Natur dringt kein erschaffner Geist,
Zu glücklich, wenn sie uns die äuß're Schale weis't.

Der Fleiß der gröſten Männer der Welt hat durch mehrere Jahrhunderte in dieser Sache nichts bessers festsetzen können, als eine Hypothese, die zwar sehr viel Wahrscheinlichkeit hat, aber noch auf keine Weise gewiß bewiesen werden kan. Da man aber durch diese Hypothese sehr gut die Erscheinungen und Würkungen, die von den Nerven hervorgebracht werden, erklären kan: so muß man schon so lange sich derselben bedienen, bis irgend ein scharfsichtiger Geist, diese um die Werkstätte der Natur verbreitete Nebel durchdringen, und da ein Licht anstecken wird, wo ietzt noch lauter Dunkel herrschet.

§. 22.

Aus den angeführten Ursachen läßt sich von dem Ursprunge der Empfindlichkeit nur folgendes Wahrscheinliches sagen. Das Gehirn ist der Hauptsitz der Empfindung, der Ort, an den alle auf uns und unsre Nerven geschehene Würkungen fremder Körper gebracht, und daselbst der Seele mitgetheilet werden. Denn die Sinne vergehen, sobald das Gehirn verletzt wird. Das Gedächtniß verliehret sich oft von eben dieser Ursache. Den Geschmack, das Gesicht, das Gehör, den Geruch und selbst die Bewegung hat man sehr oft kleiner, ja nicht selten gänzlich aufhören gesehen, wenn das Gehirn verderbet worden, oder sonst eine Verletzung erlitten hat. Die Nerven aber sind die Werkzeuge, wodurch der in einem von dem Kopf entfernten Theile von einem fremden Körper geschehene Eindruck (impressio) in das Gehirne gebracht wird. Man muß also in den Nerven dasjenige suchen, was diesen Eindruck fortzupflanzen im Stande ist. Der Nerve bestehet aus markichten Fasern, welche aus dem Hirnmark entspringen und von einer eignen Haut eingehüllet und umgeben werden. Diese Haut ist ganz unempfindlich, eben so wie die Hirnhäute,

aus denen sie entstehet. Der Herr von Haller, der in Erforschung dieser Sache unermüdet gewesen ist, saget, nachdem er vorher unzählige Versuche angestellet hatte, endlich ganz entscheidend: „Das markichte Wesen des „Nerven ist dasjenige, worinn man den Grund der Em„pfindung suchen muß.„ Dieses markichte Wesen kan aber nicht selbst mit Grunde für dasjenige, was den auf den Nerven geschehenen Eindruck und die daher in ihm entstandne Veränderung dem Gehirn mittheilet, gehalten werden, weil, wenn man einen Nerven unterbindet, derjenige Theil, welcher unter dem Bande ist, die Empfindung verliehret, obgleich das markichte Wesen in dem Nerven durch dieses Unterbinden, weder verletzet, noch zerstöhret wird. Es muß also noch ein andres Wesen in den Nerven vorhanden seyn, welches mit dem Gehirne Gemeinschaft hat, diese Gemeinschaft aber durch das Unterbinden des Nerven verliehret. Die Physiologen glauben daher, daß dieses Wesen nichts anders sey, als eine höchst flüßige, sehr bewegliche und elastische Materie, welche in dem Gehirn erzeuget, und von da durch das markichte Wesen der Nerven bis zu ihrem Ende, wo sie verdunstet; ausgebreitet wird. Fein und höchst zart muß diese Materie seyn, weil sie nicht einmal durch Vergrösserungsgläser, und also noch viel weniger durch unser bloßes Auge entdecket werden kan. Sehr flüßig und beweglich aber, weil die in den Nerven von fremden Körpern hervorgebrachten Würkungen mit einer unbeschreiblichen Geschwindigkeit dem Gehirn mitgetheilet werden. Diese angenomne Materie ist unter dem Namen des Nervensaftes sehr bekannt, und die Gegenwart desselben wird von vielen Dingen höchst wahrscheinlich gemacht, ob sie gleich noch nicht durch unsre Sinnen hat entdeckt und bewiesen werden können. Allein dieses widerspricht noch keinesweges dem Daseyn derselben, sondern zeiget nur die Schwäche unserer Sinne, und die Unvollkommenheit unsers Wissens an. Die

Ein-

Einsichten, welche man in die Verrichtungen der Nerven bekommt, wenn man eine solche Materie annimmt, nöthigen uns, so lange diese Hypotheſe zu brauchen, bis daß endlich einmal die Zeit und der Fleiß unserer Nachkommen dieses Geheimniß in ein gröſſeres und hellers Licht ſetzen wird. 1)

§. 23.

Da man nun ein flüßiges Weſen annehmen muß, welches in den markichten Röhren der Nerven ſich befindet, in dem Gehirn erzeuget, und von da bis zu dem Ende eines ieden Nerven gebracht wird, und deſſen Würkung man ſich alſo vorſtellen kan, daß der Eindruck, welches dem einen Theilchen, das ſich an dem Orte, wo der Eindruck des fremden Körpers geſchiehet, befindet, beygebracht wird, den allerletzten im Gehirne an dem Sammelplatze der Empfindungen (in ſenſorio communi) befindlichen mitgetheilet wird: wie bey einer Reihe an einander geſetzten elaſtiſchen Kugeln, die letzte von dem an die erſte geſchehenen Stoße zurückſpringet: ſo erhellet von ſelbſt, daß zu der gehörigen Vollbringung der Empfindung eine freye und ungehinderte Bewegung dieſes flüſſigen Weſens durch die Nerven erfordert werde. Denn, wenn dieſe Bewegung durch das Unterbinden und das davon entſtehende Zuſammendrücken der markichten Röhrchen verhindert wird, ſo verlieret der Theil des Nerven, welcher zwiſchen dem Bande und dem Ende des Nerven iſt, die Empfindung, weil die Gemeinſchaft des Nervenſaftes mit dem Gehirne aufhöret. Die Empfindung wird gleichfalls fehlerhaft, wenn die Beſchaffenheit des markichten Weſens verderbet wird. Sie wird zu ſtark, wenn daſſelbe zu weich wird, oder ihr Zuſammen-

1) Veniet tempus, quo iſta, quae nunc latent, in lucem dies extrahat, et melioris aeui diligentia. Seneca in natural. quaeſtion. libr. VII. c. 25.

hang in etwas vermindert, und dadurch des Vermögens, dem Eindruck der Körper zu widerstehen, beraubet wird. Daher kommt es, daß schwächliche und zarte Personen, welche sehr weiche Nerven haben, so sehr empfindlich sind. Wird aber dieser Zusammenhang zu sehr geschwächt oder gröstentheils aufgehoben, so wird die Empfindung kleiner, weil die markichten Röhren zusammenfallen, den Durchgang des Nervensaftes verhindern, und unfähig werden, den auf die Nerven gemachten Eindruck bis zum Gehirne fortzupflanzen. Aus dieser Quelle entspringt die Unempfindlichkeit bey cachectischen und wassersüchtigen Personen. Eben so vermindert auch der allzugrosse Zusammenhang des Nervenmarkes die Empfindung, weil die auf einen mit dergleichen Nerven versehenen Leib würkenden fremden Körper auf die zu festen und harten Nerven keinen gehörigen Eindruck machen können. Daher sind alte Leute von so geringer Empfindung. Daher ist die muntere und durch starke und schwere Arbeit abgehärtete Bauerdirne von viel schwächern Empfindungen, als das viel weichere Stadtmädchen. Daher ist der Wilde in Canada so viel unempfindlicher, als der Einwohner des galanten Paris.

§. 24.

Fast auf gleiche Weise geschiehet eine Vermehrung der Empfindlichkeit, wenn die Nerven von entzündeten Theilen des Körpers, durch welche sie gehen, einigermassen gespannt werden. Daher ist bey Augenentzündungen die Empfindlichkeit oft so groß, daß die Kranken auch den kleinsten Schein des Lichts nicht ohne die gröstten Schmerzen vertragen können. Bey grosser Spannung der Theile unsers Körpers steigt die Empfindlichkeit oft so hoch, daß auch nur das Anwehen der Luft ausserordentlich empfindlich wird, wie man dieses bey der Tortur siehet. Eben so geschiehet die Vermehrung dieser Kraft, wenn der Nervensaft entweder sehr vermehret, oder sehr

bewe-

beweget und elastisch gemacht wird. Dieses scheint durch den Gebrauch hitziger und geistiger Getränke zu geschehen, jenes aber erfolget, wenn die Absonderung desselben häufig, die Zerstreuung aber und Verdünstung sehr sparsam geschiehet.

§. 25.

Aus den oben angeführten Hauptkräften unsers Körpers entstehen nun alle andre Kräfte desselben. Wenn einige von denselben mit einander verbunden werden, so bringen sie Würkungen hervor, die eben so verschieden sind, als die Art ihrer Verbindung, und der Grad von Grösse, in welchem sich eine oder die andre Kraft befindet. Daher kommt Stärke und Schwäche, Lebhaftigkeit und Langsamkeit, oder Trägheit.

§. 26.

Die Stärke des menschlichen Körpers entstehet aus dem guten Zusammenhange der die Fleischfasern, Häute und Gefässe ausmachenden Theile, aus der guten Federkraft und Reitzbarkeit derselben, und aus der guten Beschaffenheit der Nerven und des in ihnen enthaltenen Saftes. Ich sage mit gutem Bedacht, die Stärke beruhe auf dem gehörigen Zusammenhange der festen Theile. Denn daß dieser hierbey vorzüglich in Betrachtung gezogen werden müsse, lehret die Erfahrung, welche darthut, daß weder ein allzugrosser, noch ein allzukleiner bey dem Starkseyn statt finde. Denn wenn der Zusammenhang der festen Theile zu groß ist, so werden sie steif, unbiegsam, und haben wenig lebende Kräfte. Daraus kommt die Schwäche bey alten und abgelebten Körpern.

§. 27.

Die andere Ursache der Schwäche ist, wenn der Zusammenhang derjenigen Theile, welche seine Fleischfasern, Häute, Gefässe und Nerven ausmachen, sehr klein und

gering ist. Dieses geschiehet, wenn der die festen Theile ausmachende Schleim entweder von viel Wasser oder Schärfe zu sehr aufgelöset und verdünnet wird. Daher kommt es, daß Kinder, weichliche und mit sehr viel höchst wässerichten Säften versehene Personen, wie die cachectischen und hydropischen, fast immer ausserordentlich schwächlich sind, und nur einen ganz geringen Grad von Kräften haben.

§. 28.

Die Lebhaftigkeit und Munterkeit unsers Körpers ist von der Stärke desselben sehr verschieden. Unser Leib kan stark seyn, allein er ist deswegen noch nicht lebhaft und munter, so wie man einen zwar lebhaften, aber dabey doch nicht starken Körper haben kan. Die Lebhaftigkeit beruhet vorzüglich auf der Biegsamkeit der fleischigten Theile, auf dem Vermögen, sich schnell und lebhaft zusammen zu ziehen, auf dem gehörigen Grade von Reitzbarkeit, der einem ieden Eindruck, welcher auf sie geschiehet, leicht Gehör verschaft, auf einem guten Zustande der Nerven und der davon abhängenden Empfindlichkeit, und auf einer guten Federkraft, vermöge deren die durch äussere Gegenstände veränderten Fleischfasern bald wieder in ihren vorhergehenden Zustand kommen. Man rechne noch hierzu eine gute Flüßigkeit der Säfte, eine gute Mischung derselben, ein rechtmäßiges Verhältniß der Theile, aus denen sie bestehen, die Abwesenheit des zähen Schleimes, oder des zu sehr verdünnenden und auflösenden Wassers und den freyen Umlauf desselben durch die Gefässe; so wird man alle Ursachen der Lebhaftigkeit und Munterkeit unsers Körpers haben. Man untersuche alle Personen, die sehr lebhaft sind, und man wird die meisten hier angeführten Eigenschaften bey ihnen antreffen: man wird aber auch finden, daß ein schleimichtes, dickes oder wässerichtes Blut, schlaffe, unempfindliche und unreitzbare und schlecht gespannte Fleischfasern und ein hiervon herkom-

kommender schwerer und gehinderter Kreislauf der Säfte immer bey dem trägen und schläfrigen Körper gegenwärtig sind, und also für die Ursachen dieser der Lebhaftigkeit und Munterkeit des Körpers entgegengesetzten Eigenschaft und Beschaffenheit gehalten werden könne.

§. 29.

Dieses wenige von den Kräften unsers Körpers vorausgesetzt, wird man nun zu der nähern Bestimmung derjenigen Kräfte und Eigenschaften der festen und flüßigen Theile, welche zu der Erzeugung des physischen Temperaments erfordert werden, fortgehen können.

§. 30.

Unser Blut, welches aus dem rothen Theile und dem Blutwasser zusammengesetzt ist, kan eine ganz besondere, und von einander ganz verschiedene Beschaffenheit und Natur annehmen. Diese verhält sich, wie das Verhältniß, in welchem die Stücke, die das Blut ausmachen, mit einander vermischt sind. Es ist entweder dicht, oder flüßig und dünne, scharf und hitzig, oder kalt, nachdem nun der eine oder der andre Theil bey ihm die Oberhand hat. Dieser verschiedenen Mischung der Säfte ungeachtet, kan der Mensch sich immer wohl befinden, so lange nur die Mischung nicht so sehr überhand nimmt, daß sie die natürlichen und zu dem Leben nothwendigen Verrichtungen des Körpers stöhret. Geschiehet dieses, so wird der Körper krank. So lange aber diese Mischung der Säfte und Oberherrschaft eines gewissen sie ausmachenden Theiles noch in die Gränzen der Mäßigkeit eingeschlossen und so beschaffen ist, daß daraus keine Stöhrung der nothwendigen Verrichtungen entstehen kan: so haben wir auch nur eine besondre Modification der Kräfte, das heist, ein gewisses besondres Verhältniß derselben, und ihrer Würkungen unter einander, zu erwarten. Wir werden daher, wenn das Blut zwar dichte (denſus) aber doch zugleich flüßig, mit ölichten und etwas scharfen Thei-

len angefüllt, und mit dem gehörigen Grade von Wasser versehen ist, iederzeit heftige Bewegungen von ihm erwarten können. Es wird zu starker Bewegung geneigt seyn, wird viel Hitze erzeugen und dem Körper eine grosse Lebhaftigkeit und Munterkeit ertheilen; da im Gegentheil ein Blut, das vom Schleime strotzet, oder mit zu vielem Wasser erfüllt ist, von weit kälterer Natur und einem sehr trägen Umlauf durch die Gefässe seyn, und daher statt Munterkeit und Lebhaftigkeit, Trägheit und Langsamkeit darstellen wird.

§. 31.

Eben so ist es auch mit den festen Theilen beschaffen. Denn so wie ein ieder Körper nach der Beschaffenheit seiner Structur verschiedene Kräfte hat, und deswegen ein Stein ganz anders würken kan, als ein Stück Holz: eben so wird auch die Kraft der festen Theile nach dem Grade verschieden seyn, in dem sie entweder stark oder schwach, reitzbar oder schlaff, empfindlich oder unempfindlich sind. Starke, reitzbare und empfindliche feste Theile werden nicht allein schnell, sondern auch sehr heftig würken: da im Gegentheil starke, aber wenig reitzbare und unempfindliche, zwar heftig, aber sehr langsam, so wie schwache, obgleich reitzbare und empfindliche, nur kleine, obschon schnelle Würkungen hervorbringen werden. Ueberhaupt entstehen von der Stärke der festen Theile heftige und grosse Würkungen, so wie von der Schwäche kleine und unansehnliche. Reitzbarkeit und Empfindlichkeit giebt Lebhaftigkeit und Munterkeit, so wie das Schlaff- und Stumpfseyn, Schläfrigkeit, Trägheit und Langsamkeit hervorbringet.

Cap. III.

Ueber Temperaments-Kenntniß.

Format enim natura prius nos intus ad omnem
Fortunarum habitum: iuuat, aut impellit ad iram:
Aut ad humum mœrore graui deducit et angit. —

§. 1.

Die Kräfte der festen Theile, die ich im vorhergehenden betrachtet habe, würken ohne Unterlaß auf die Säfte, so wie diese ebenfals auf jene würken. Aus diesen wechselsweisen Würkungen entstehen in dem Körper zusammengesetzte Kräfte, welche eben so verschieden sind, als die Hauptkräfte, aus denen sie zusammengesetzet worden. Denn es ist mehr als zu einleuchtend, daß ein dichtes, hitziges Blut, vereiniget mit starken, reitzbaren und empfindlichen festen Theilen, ganz andere Würkungen hervorbringen, das heist, ganz andere Kräfte haben werde, als wässerichte, kalte Säfte, verbunden mit schwachen, schlaffen, wenig reitzbaren und empfindlichen festen Theilen, oder ein dickes, zähes, schleimichtes Blut, verbunden mit starken, wenig reitzbaren und empfindlichen Fleichfasern. Im ersten Fall werden die zusammengesetzten Kräfte stark und lebhaft, im andern schwach und langsam, im dritten aber stark und langsam seyn.

§. 2.

Durch diese verschiedene Vermischung der Eigenschaften und Kräfte der fes[illegible] und flüßigen Theile entstehet

nun ein gewisses besondres bestimmtes Verhältniß der flüßigen Theile unter sich und der festen und flüßigen gegen einander, welche diejenige Beschaffenheit des Körpers bildet, die man das physische Temperament nennet. Dieses ist nun eben so mannigfaltig und verschieden, als die Mischungsarten und die miteinander zu verbindenden Kräfte verschieden sind.

§. 3.

Ich sage, hieraus entstünde das physische Temperament. Ich muß diese Benennung rechtfertigen. Das Temperament des Menschen ist eigentlich nichts anders, als eine gewisse Modification der Kräfte des Menschen, und der davon abhängenden Eigenschaften und Würkungen, wodurch er vorzüglich zu gewissen Handlungen und Verrichtungen geschickt gemacht wird. Durch diese Modification werden die Kräfte des Menschen gleichsam auf einen gewissen Ton gestimmt, nach dem sie sich in allen Stücken richten. Da man nun bey dem Menschen ein zweyfaches Wesen findet, welches iedes für sich seine besondern Kräfte hat, nemlich die Seele und den Leib: so folget daraus auch natürlicher Weise, daß bey demselben eine gewisse Modification der Seelenkräfte, und auch eine gewisse Modification der Kräfte des Leibes zu finden seyn werde. Dieses heist das physische Temperament, jenes aber ist das moralische.

§. 4.

Das moralische Temperament beruhet also theils auf einer gewissen gemäßigten, bestimmten Beschaffenheit (modificatio,) der Erkenntnißkräfte des Menschen, theils auch auf dem bestimmten Grade der Empfindung, auf welchen seine Nerven hinaufgestimmt sind. Hierdurch entstehen denn gewisse Neigungen, die der Mensch schon im zartesten Alter blicken läßt, gewisse Neigungen, die ihn bis ins Grab beherrschen, und gewisse Begierden

und

und Verabscheuungskräfte, die ihn zu diesen oder jenen Handlungen bestimmen.

§. 5.

Man wird daher gemeiniglich finden, daß sich das moralische Temperament nach dem Verhältniß, in welchem die höhern oder die untern Erkenntnißkräfte und die Empfindungen bey einem Menschen stehen, richte. Da nun bey einem ieden Menschen eine gewisse Fähigkeit von einigen Dingen mehr, als von andern gerührt zu werden, vorhanden ist; da auch die ihn rührenden Dinge einen andern Eindruck auf ihn machen, nachdem nun entweder die höhern oder die untern Erkenntnißkräfte bey ihm die Oberhand haben: so erhellet hieraus, daß sich das moralische Temperament auf verschiedene Weise bey verschiedenen Menschen zeigen werde, nemlich bald in froher, bald in trauriger Gestalt, bald als ein Kind des Verstandes, bald aber auch als eine Frucht der Sinnen.

§. 6.

Man nehme also einmal an, es herrschten bey einem Menschen lauter frohe, lauter süsse Empfindungen; und man wird alsdenn sagen können, er habe ein lustiges moralisches Temperament. Sind aber im Gegentheil seine Empfindungen herbe, bitter und unangenehm, so wird er ein trauriges, ein niedergeschlagnes Temperament haben. Herrschen bey einem Menschen Empfindungen, deren Ursprung in deutlichen und vernünftigen Vorstellungen der Seele gegründet ist, so nennet man sein moralisches Temperament ein verständiges. Entstehen aber die bey ihm herrschenden Empfindungen aus dunkeln und unordentlichen Vorstellungen, die durch die Sinne hervorgebracht worden, so sagt man mit Recht, das moralische Temperament sey sinnlich. Hier herrschen die Sinne, dort aber regieret der Verstand.

§. 7.

Wenn wir daher den Menschen nach seinem moralischen Temperamente betrachten, so wird er uns in von einander sehr verschiedener Gestalt erscheinen. Es giebt einige, die nichts als frohe, sanfte und angenehme Empfindungen haben, deren Nerven nur dieser Art von Empfindung Gehör geben, für iede andere aber taub sind. Diesen hängt, nach dem alten Sprüchwort, der Himmel immer voll Geigen. Sie genüssen ihr Leben in süsser Zufriedenheit, sehen ihre Tage unter Jubel und Freude, heiter, ohne Nebel dahin fliessen, und werden

— — — auch bey den kleinsten Gaben,
Die nur der Himmel giebt, sich freun,
Den Weg, den sie zu laufen haben,
Mit Blumen sich bestreun.

Andre hingegen, deren Nerven nur zu herben, rührenden, zu schmerzhaften und unangenehmen Empfindungen gemacht zu seyn scheinen, von diesen bald und leicht gerühret werden, denen aber süsse, fröliche, angenehme Empfindungen ganz fremde sind, werden ohne Aufhören vom Kummer geplaget, und von nagender Sorge tief zur Erde hinab gedrückt. Ihr Geist ist immer mit ängstlichen Gegenständen umgeben, ihr Leben fließt unter beständigem Trauren dahin; finstre Melancholey macht ihnen ieden Augenblick ein Leben bitter, welches keine Freuden für sie hat, und in welchem ihre Laufbahn stets mit Dornen bestreuet ist. Sie gleichen jenem,

Der voll Trübsinnigkeit gleich alle Lust verflucht,
Und nur mit Traurigkeit den HErrn zu ehren sucht;
Der unschuldsvollen Scherz und auch der Weisen Lachen,
Und unverbotne Lust gleich will zur Sünde machen.

Bey denenjenigen Personen, die ein verständiges moralisches Temperament haben, ist die Seele mit den erhabensten

sten Empfindungen erfüllt. Sie können die Gegenstände leichter und besser übersehen, mehr die Vollkommenheiten und Unvollkommenheiten derselben empfinden, und daher auch mehr Lust und Freude oder Mißvergnügen aus ihren Betrachtungen schöpfen. Wir finden daher bey ihnen eine grosse Beurtheilungskraft, eine starke und lebhafte Einbildungskraft und einen durchdringenden Verstand, welcher bey diesem Temperament am meisten beschäftiget ist. Im sinnlichen Temperament hingegen stehet der Körper fast gänzlich unter der Herrschaft der Sinne, der Empfindungen und der Leidenschaften. Eine Empfindung dränget sich nach der andern empor, und bestimmet seine Handlungen. Daher ist man bey einem sinnlichen Temperamente fast iederzeit ein Ball der Gefühle und der Leidenschaften, und da die empfindsamen Nerven bald und leicht wieder von andern Gegenständen gerührt werden können, so entstehet daraus Unbeständigkeit, Leichtsinn und Veränderlichkeit, nebst einer grossen Dunkelheit der Begriffe. Bald herrscht dieser, bald jener Gedanke, bald diese, bald jene Neigung, und aus allen Handlungen blickt Unbeständigkeit und Unordnung hervor. Aus dieser Herrschaft der Sinne entspringt die Liebe zur Wollust, zur Weichlichkeit und den Vergnügungen, die so viele Menschen beherrschet.

§. 8.

Wie also das moralische Temperament in einer besondern Modification der Seelenkräfte und der hierzu gehörigen Organe bestehet, eben so bestehet auch das physische Temperament in einer besondern Modification der Kräfte des Körpers. Da nun, wie in allen Dingen, so auch in Ansehung der Körper des Menschen, der berühmte Satz des Leibnitz statt findet, daß nemlich in der Welt nicht zwey vollkommen ähnliche Dinge anzutreffen sind, und die Erfahrung selbst lehret, daß unter den Körpern der Menschen eine unbeschreibliche Verschiedenheit statt finde;

finde; so erhellet daher ganz deutlich, daß es mehr als ein Temperament geben müsse. Die Physiologen bemerkten daher die hervorstechendsten Merkmahle der verschiedenen Eigenschaften des Körpers, und theilten sie in vier Ordnungen ein. Den ersten Platz gaben sie der hizigen, lebhaften und starken, den zweiten der lebhaften, obgleich etwas schwächlichen, den dritten der trägen, langsamen und starken, den vierten aber der trägen und schwachen Natur. Daraus enstand das cholerische, das sangvinische, das melancholische und das phlegmatische Temperament. Die Alten glaubten, diese verschiedene Temperatur in den Kräften des Körpers käme von dem Einfluß oder der Oberherrschaft eines von den vier Hauptelementen her. Daher sagten sie, bey dem Cholericus herrsche das Feuer, bey dem Sangvineus die Luft, bey dem Melancholicus die Erde, bey dem Phlegmaticus aber das Wasser. Ich will etwas von den vier Haupttemperamenten anführen, und hernach noch etwas von den vermischten Temperamenten und von denjenigen Dingen, die sie verändern, beyfügen.

§. 9.

Das Haupttemperament, welches wir zuerst betrachten wollen, mag das sangvinische seyn. Der Leib eines Menschen von demselben läßt sich weich anfühlen, ist fleischigt und etwas schwammicht. Die Haut ist fein und zart, seine Gefässe sind weder zu sehr aufgelaufen, noch zu klein und enge. Seine Muskeln sind rund und mit etwas Fett umgeben. Die natürliche Wärme, welche in seinem Körper herrschet, ist gut gemäßiget, das heist, sie ist weder zu groß und heftig, noch zu geringe. Die Gesichtsfarbe des Sangvineus ist die lebhafteste und angenehmste, die man nur unter den Menschen finden kan. Sie bestehet aus einem frischen Weiß und Roth, diesem Zeichen der Gesundheit, wodurch das volle und mit einer ungemein feinen Haut versehene Gesicht ein sehr blühen-

des

des Ansehn bekommt. Die Redensart, deren man sich im gemeinen Leben bedienet: es ist ein Mensch wie Milch und Blut, schickt sich daher sehr gut für einen sangvinischen Menschen.

§. 10.

Man nehme noch folgende Eigenschaften eines sangvinischen Körpers, und man wird finden, daß die Munterkeit ihm wenige von ihren Gaben versagt habe. Die Augen, diese Verräther des menschlichen Herzens, dieser Spiegel der die Seele beherrschenden Leidenschaften sind lebhaft und voll Feuer. Sie bezeugen hinlänglich, daß in dem Körper Freude, Vergnügen und sanfte Empfindungen herrschen. Die Erfahrung bestättiget auch dieses. Denn nur selten ziehen sich auf seiner Stirne finstre Runzeln zusammen, die das Antlitz des Menschen, wie die Wolken den Himmel trübe machen.

§. 11.

Eine helle durchdringende Stimme, eine einnehmende Sprache, eine geläufige Zunge, ein geschwinder Gang, der zugleich ungezwungen und frey ist, und überhaupt die Flüchtigkeit, welche der Sangvineus überall blicken läßt — alles dieses beweiset zur Gnüge, daß Lebhaftigkeit, leichte Beweglichkeit und muntres Wesen das glückliche Loos eines sangvinischen Menschen sey.

§. 12.

Die Theile des sangvinischen Körpers sind von der Natur so eingerichtet, daß man sich nicht wundern darf, wenn alle diese erst erwähnten Eigenschaften bey ihm entstehen und gefunden werden. Die Säfte, die er enthält, weichen sehr wenig von der natürlichen Mischung ab. Denn die Theile, die das Blut ausmachen, stehen in dem besten Verhältniß gegen einander. Der rothe Theil (cruor) desselben ist in gehöriger Menge vorhanden, besitzet

sitzet den nothwendigen Grad von brennbaren, ölichten, salzichten und gallertartigen Wesen, und hat an keinem derselben einen Ueberfluß. Daher wird es, weder von zu vielem Wasser überschwemmt, noch von zu vielem Schleim strotzend, noch von zu vieler Schärfe fressend gemacht. Auch das Blutwasser (serum) ist so reichlich in ihm zu finden, als zu der Erhaltung der Flüßigkeit unserer Säfte nothwendig ist. Aus dieser Ursache saget der berühmte Gaubius a) mit Recht: „Das Blut eines sangvinischen Menschen komme dem Blute, welches der menschliche Körper in vollkommnem gesunden Zustande haben müsse, am allernähesten, und habe weder Ueberfluß, noch Mangel an irgend einem zu seiner Mischung gehörigen Theile„. Von dieser guten Mischung der Säfte kommt es nun her, daß das Blut des sangvinischen Körpers gehörig flüßig ist, und der Kreislauf frey und ungehindert von statten gehet, weil sie durch das Blutwasser hinlänglich verdünnet werden und von zähem Schleime frey sind. — Daß in ihrem Körper der gehörige Grad von natürlicher Wärme vorhanden ist, weil das Blut genug ölichte und brennbare Theile hat, auch die Bewegung desselben stark genug ist, um ein vermehrtes Reiben hervorzubringen, und daß endlich die Ernährung gut von statten gehet, weil weder Schleim noch Schärfe die hierzu nothwendige Gallert verderbet, auflöset und zu diesem Geschäft untüchtig macht.

§. 13.

Die festen Theile besitzen auch alles, wodurch sie etwas zu der Lebhaftigkeit und Geschwindigkeit eines Körpers beytragen können. Die zarten und weichen Fleischfasern haben eine mäßige Federkraft, eine lebhafte Reitzbarkeit, und eine nicht geringe Empfindlichkeit. Ist es also nicht eine ganz natürliche Folge, daß sie bald gereitzet werden,

a) Gaubii institut. pathol. general. p. 167.

werden, und auf den geringsten Reitz sich auch schnell zusammenziehen und daher auch ungemein schnelle Würkungen hervorbringen? Da sie weich sind, und nur mäßig mit ihren Theilen zusammenhängen, so sind sie auch weniger stark. Daher geschiehet in einem sangvinischen Körper zwar alles mit einer grossen Geschwindigkeit, allein mit weniger Nachdruck und Dauer. Was kan es uns also wunderbar vorkommen, daß man den Sangvineus bald lachen, bald weinen, bald gütig, bald unwillig, bald etwas wünschen, bald aber wieder verabscheuen siehet.

§. 14.

Aus dieser Fertigkeit in den Bewegungen, welche den festen Theilen des Sangvineus eigen ist, und der grossen Flüßigkeit seines Blutes, geschiehet die Bewegung der Säfte, oder der Kreislauf bey ihm sehr lebhaft, geschwind und sanft; ihm fehlet aber das Stürmische und Heftige, welches den Cholericus so oft in Unordnung bringt, und das träge Wesen, welches den Melancholicus unthätig macht. Das Schlagen seiner Pulsadern geschiehet weder zu schnell noch zu heftig, und die mäßige Stärke und Härte, durch welche sich iede Zusammenziehung und Erweiterung dieser Gefässe auszeichnet, zeiget deutlich genug an, daß die Bewegung des Blutes frey und ungehindert von statten gehe, und daß die Zusammenziehungen der festen Theile gemäßigt und sanft, aber zugleich lebhaft und munter sind.

§. 15.

Wir finden also bey dem sangvinischen Temperament einen Körper, in dem eine sehr grosse Lebhaftigkeit mit einer mäßigen Stärke verbunden ist; da hingegen das cholerische Temperament einen Körper darstellet, in welchem grosse Lebhaftigkeit mit ansehnlicher Stärke und Heftigkeit vereiniget ist. Wir wollen es näher betrachten.

§. 16.

§. 16.

Ein Mensch, welcher einen trocknen und etwas magern Körper hat, der sich auch dabey dichter und härter anfühlen läßt, als der Leib des Sanguineus; dessen Gesichtsfarbe braun oder braunroth ist; dessen Haare schwarz oder schwarzbraun sind; bey dem man aufgelaufne oder volle und sehr grosse Adern findet, und wo die natürliche Wärme einen ansehnlichen Grad erreichet: ein Mensch von dieser Beschaffenheit ist ein Cholericus. Seine Augen sind lebhaft, haben viel Feuer und etwas erhabenes und drohendes; in seinem Gesicht herrscht Ernsthaftigkeit, und aus ieder Mine leuchtet Stolz und Hochmuth hervor. Seine Stimme ist stark und rauh, seine Sprache hat etwas schweres und heftiges an sich, das ihr einen grossen Nachdruck giebt, und hinlänglich die bey dem Cholericus herrschende Heftigkeit beweiset. Sein ganzes Wesen zeiget etwas Grosses an, und scheinet einem ieden zu sagen: dieser Mensch ist stolz und hitzig. Behandle ihn daher mit der gröſten Vorsicht und Behutsamkeit, wenn du ihn nicht beleidigen willst. Sein Gang ist zwar schnell, aber dabey doch mit viel Ernst und Gravität verbunden. Seine Pulsadern ziehen sich mit Geschwindigkeit und grosser Kraft zusammen, und daher kommt es, daß er nicht allein einen sehr geschwind schlagenden, sondern auch sehr hart anzufühlenden Puls hat. Alle seine Unternehmungen geschehen mit einer gewissen Geschwindigkeit, die mit Stärke und Nachdruck verbunden ist, und das sicherste Kennzeichen des cholerischen Temperaments ist. Denn Lebhaftigkeit und Stärke machen den Hauptcharacter des Cholericus aus.

§. 17.

Die Säfte eines auf diese Art beschafnen Menschen sind zwar dichte, aber dabey auch sehr beweglich; sie durchlaufen mit einer ansehnlichen Geschwindigkeit die Gefäſſe,

fässe und bringen dadurch den schnellen Puls hervor. Die Dichtigkeit des Blutes, zusammengenommen mit der Stärke der Gefässe, macht ihn hart.

§. 18.

Das Blut des Cholericus hat viel ölichte und brennbare Theile in seiner Mischung, und kan daher, weil diese Theile die Materie des Feuers und der Wärme ausmachen, und bey der schnellen und heftigen Bewegung der Säfte, das Reiben der Bluttheile sowohl an sich selbst, als auch an die Seitenwände der Gefässe zunimmt, einen grossen Grad von natürlicher Wärme hervorbringen. Diese vermehrte natürliche Wärme entwickelt das in dem Blute befindliche Mittelsalz, welches theils dem Salmiak, theils aber auch dem Kochsalz oder Meersalz änlich ist, befreyet endlich durch eine beständige Bewegung den alcalischen Theil dieses Salzes, von der mit ihm verbundnen Säure, und erzeuget dadurch in unsern Säften das flüchtige Laugensalz b). Dieses Salz vereiniget sich gerne

 mit

b) Kan wohl die oft bis zur Grausamkeit steigende Härte und Rauhigkeit des Cholericus, von dem Ueberfluß laugenhafter scharfer Theile in seinem Blute herkommen? — Die Grausamkeit derjenigen Nationen, die fast von lauter Fleisch leben, oder wohl gar Menschenfresser sind, und welche von dem vielen Fleisch, dessen Natur iederzeit alcalisch ist, viel scharfe Theile in ihr Blut bekommen, scheinet dieses zu bestättigen; da hingegen Menschen, welche von Kräutern, Wurzeln und Obstfrüchten leben, viel sanfter, stiller, ia wohl gar zuweilen etwas träg und schläfrig sind. Dieses erstrecket sich auch bis auf die Thiere. Denn, wenn man die sanfte Natur des Schaafes, das ruhige Wesen einer Kuh und anderer nur aus dem Pflanzenreich Nahrung bekommender Thiere gegen die Grausamkeit und Unbändigkeit des Löwen, des Wolfes und anderer fleischfressenden Geschöpfe hält, so wird man sich wohl kaum des Gedankens, daß Fleischspeisen wild und grausam machen, enthalten können.

mit denen in dem Blute befindlichen ölichten Theilen und erzeuget mit ihnen, vermittelst der in dem Körper des Cholericus heftig würkenden natürlichen Wärme, verbunden, ein seiffenartiges, und das Fett sehr leicht auflösendes Wesen, welches man Galle nennt. Da ich nun erst gesagt habe, daß in dem Blute eines cholerischen Menschen nicht allein laugensalzigte Theile, sondern auch Fett und Oel in Menge vorhanden sey: so wird es leicht einzusehen seyn, daß ein Cholericus an Galle einen grossen Ueberfluß habe c).

§. 19.

Die grosse Hitze, die in einem cholerischen Körper herrschet, zerstreuet die wässerichten Theile unsers Blutes. Auf den Verlust derselben erfolget aber eine genauere Vereinigung der andern das Blut ausmachenden Theile. Die Blutkügelchen, die in dem Blutwasser schwimmen, und durch dasselbe von einander getrennet worden, gerathen näher an einander, berühren sich an mehr Stellen und hängen fester zusammen. Nun ist aber aus der Physic bekannt, daß ein Körper, bey dem der Zusammenhang seiner Theile vermehret wird, dichter, fester und weniger flüßig werde. Daher werden denn auch aus diesen Gründen die Säfte eines cholerischen Körpers dichter und weniger flüßig seyn, als sie nach den Gesetzen der Natur seyn solten. Das ölichte und fasrichte Wesen wird also in dem Blute des cholerischen Körpers die Oberhand haben.

§. 20.

Allein das Blut des Cholericus unterscheidet sich auch durch seine Schärfe von dem Blute eines Sanguineus. Denn

c) Von diesem Ueberfluß an gallichten Theilen hat dieses Temperament den Namen erhalten, indem im Griechischen χολερικος so viel bedeutet, als ein Mensch, der viel Galle hat.

Denn da uns die Erfahrung lehret, daß die Wärme Oel und Fett scharf und beissend macht, und zwar desto eher, wenn es von thierischer Art ist: so wird es wohl kein unnatürlicher Schluß seyn, wenn man saget: Da in dem cholerischen Körper Fett und Oeltheile sehr häufig anzutreffen sind; da die Wärme in demselben ebenfals sehr groß ist: so kan das Blut unmöglich seine natürliche Gelindigkeit behalten, sondern muß scharf werden. Nimmt man nun noch hierzu die Entwickelung der alcalischen Theile des ammoniacetischen Salzes, das sich natürlicher Weise in unsern Säften befindet, welche gemeiniglich durch starke Hitze und Bewegung geschiehet, so werden wir eine doppelte Quelle des Scharfwerdens der Säfte haben.

§. 21.

Durch die Dichtigkeit und den Ueberfluß an Schärfe zeichnet sich also das Blut eines cholerischen Körpers vor dem Blute eines ieden andern Temperaments aus. Diese Eigenschaften geben ihm eine grosse Hitze und Würksamkeit. Das Blut des Cholericus ist der Luft an einem schwülen Sommertage gleich. So wie diese zu Erzeugung der schrecklichsten Erschütterungen geschickt ist, eben so hat jenes den Zunder zu viel heftigen Bewegungen in sich. Sanft und rein, wie die Luft an einem schönen Frühlingstage fließt hingegen das Blut des Sangvineus durch seine Adern.

§. 22.

Die festen Theile eines Körpers vom cholerischen Temperament sind zwar aus zarten, aber dabey auch sehr dichten und zugleich etwas trocknen Fleischfasern zusammengesetzt. Ihre Theile hängen fest zusammen; sind gut gespannt, haben eine ansehnliche Federkraft und eine lebhafte Reitzbarkeit, mit welcher, ohngeachtet sie etwas hart sind, dennoch eine grosse Beweglichkeit und Em-

pfindlichkeit verbunden ist. Der feste Bau dieser Fasern, ihr dichtes und etwas trocknes Wesen, der feste Zusammenhang der sie ausmachenden Theile, und die gute Federkraft, welche sie besitzen; alles dieses giebt ihnen eine groß[e] Stärke, so wie die leichte Beweglichkeit und die Würksamkeit der lebenden Kräfte sie zu schnellen und geschwinden Würkungen, Bewegungen und Zusammenziehungen ausnehmend geschickt macht.

§. 23.

Wer siehet also nicht ein, daß aus allen diesen Eigenschaften der festen und flüßigen Theile des cholerischen Körpers die hitzige und heftige Natur, die er besitzet, fliesse; daß bey ihm ungemeine Lebhaftigkeit mit sehr grosser Stärke verbunden sey, und daß er, vermöge der Structur seines Körpers eine grosse Neigung zu stürmischen und heftigen Leidenschaften und Handlungen besitze. Daher sagten schon die Alten, bey dem Cholericus herrsche das Feuer, so wie bey dem Sangvineus die Luft. Und in der That findet man auch eine grosse Aenlichkeit zwischen der Würksamkeit des Feuers und dem Ungestüm, der bey dem cholerischen Temperament herrschet. Beyden ist nach erfolgtem Ausbruch schwer, Gränzen zu setzen.

§. 24.

Der Melancholicus ist von dem Vorhergehenden sehr verschieden. Fast so, wie der Herbst von dem Sommer. — Denn seine Natur liegt oft in einer gänzlichen Unthätigkeit. Nicht selten ist sein Geist mit lauter dicken Nebeln umgeben, immer in tiefe Melancholey gehüllet und freudenleer, selten von einem erquickenden Strahl belebt, und beständig mit marternden Gegenständen erfüllet. So wie der Herbst mit iedem Augenblick den noch übrigen Rest seiner Schönheiten verschwinden siehet und noch grössere Verwüstungen erwartet, eben so glaubt auch der Melancholicus, daß ieden Augenblick sein Daseyn aufhören werde. §. 25.

§. 25.

Sein trockner und dichter Körper besitzt wenig Feuer und fast gar keine Lebhaftigkeit. Er ist immer träge und schläfrig, und die natürliche Wärme, welche in Absicht des menschlichen Körpers dasjenige ist, was das unterirdische Feuer bey unsrer Erde, befindet sich in einer grossen Schwäche. Sie ist oft so geringe, daß man vielmehr eine merkliche Kälte bey ihm spühren kan. Sein Gesicht ist bleich, zuweilen gelb, ja oft recht erdfarben. Diese Farbe erstreckt sich bey ihm auch auf den ganzen Körper, und macht sein Ansehen weniger munter und angenehm. Seine Augen sind niedergeschlagen, und scheinen immer fest an die Erde geheftet zu seyn. Er ist iederzeit in tiefes Nachdenken versunken, und sein Geist scheint stets mit ernsten Betrachtungen beschäftiget, und auf einen gewissen Punct gerichtet zu seyn d). Traurigkeit und Betrübniß, zu welcher sich beständig eine ängstliche Furcht gesellet, leuchtet aus iedem Blicke hervor. In seinen Minen herrschet Verdruß und Mißvergnügen, welches sein Antlitz immer mit dicken Wolken umziehet, und wodurch das von dem gütigen Schöpfer allen Menschen gegebene natürliche Feuer sehr geschwächt, und oft gänzlich erstickt wird. Kein gefälliges Lächeln, kein heitrer Blick, kein sanftes gefühlvolles Entzücken erscheinet auf seinem Gesichte, sondern allezeit in finstre Ernsthaftigkeit versenket, überzieht die Traurigkeit seine Stirne mit Runzeln, und schwarze und bange Gedanken verscheuchen ieden Strahl der Freude, welcher sich aus seinem beklemmten Herzen hervordrängen will. Mit einem Worte, die ganze Na-

d) Aristoteles hatte einen sehr hohen Begriff von dem melancholischen Temperament. Denn er glaubte, alle grossen Genies hätten dasselbe. Melancholici summo ingenio sunt praediti. Problem. XXV. Und gewiß hat auch niemand mehr Neigung und Geduld zu tiefen Speculationen, als der Melancholicus.

tur des Melancholicus ist schmachtend, stille, traurig und freudenleer. Seine Stimme ist heischer, und von einem rauhen, unangenehmen Tone; seine Sprache ist langsam und schwer, und sein Gang schleichend, gezwungen und matt. Jeder Freude des Lebens unfähig, achtet er sein Leben wenig, und ist oft bey der geringsten und nichts bedeutendsten Widerwärtigkeit, die ihm begegnet, geneigt, es von sich zu werfen.

§. 26.

Das Blut des Melancholicus ist dicke, zähe und sehr schleimigt. Es hat einen sehr grossen Ueberfluß an erdicht schleimigten Theilen, und das die Flüßigkeit erzeugende Wesen, das Blutwasser, ist nicht allein in geringerm Verhältniß, sondern auch sehr verderbt bey ihm anzutreffen. Daher kommt es denn, daß das Blut eines Menschen von diesem Temperament sehr gallertartig ist, daß es einen klebrichten Schleim in grosser Menge enthält, und daß die ölichten Theile nicht allein in sehr kleiner Quantität da seyn, sondern auch von dem Schleime so sehr eingewickelt und an einander gehängt werden, daß sie alle Kraft und Würksamkeit verlieren. Hieraus lassen sich nun die Folgen, welche von dieser Mischung des Blutes bey einem melancholischen Körper entstehen, einsehen und beurtheilen.

§. 27.

Der Mangel wässerichter und verdünnender Feuchtigkeiten, und die Gegenwart sehr schleimichter und gallertartiger Theile vermehret sehr den Zusammenhang des Blutes. Da nun ein flüßiges Wesen desto weniger flüssig ist, ie mehr seine Theile unter einander zusammenhängen, so muß nothwendig das Blut des Melancholicus, bey dem dieses statt findet, desto weniger flüßig und beweglich seyn. Es schleichet auch nur langsam in den Gefässen einher, und von dieser trägen Bewegung entstehet

der

der immer langsame Puls des Melancholicus und sein schmachtendes finsteres Wesen. Diese langsame Bewegung der Säfte vermindert auch das Reiben derselben an seine Theile und an die Seitenwände der Gefässe, und da deßwegen und wegen der grossen Menge des Schleimes die ölichten und brennbaren Theile nicht in eine hinreichende Bewegung kommen können, so fehlet es dem Körper an dem gehörigen Grade von natürlicher Wärme. Da ferner ein sich so langsam bewegendes, ein mit so viel Schleim erfülltes Blut, nicht sehr die Absonderungen zu befördern geschickt ist, welche Lebhaftigkeit der Bewegung und Flüßigkeit der Säfte erfordern, und deßwegen auch der die Empfindlichkeit und alle Verrichtungen der Nerven erzeugende Nervensaft nicht so, wie es seyn solte, verfertiget werden kan; so ist es nicht zu verwundern, daß der Leib eines melancholischen Menschen iederzeit wenig lebhaft, sondern vielmehr etwas träge und schläfrig ist.

§. 28.

Ich habe oben gesagt, der Leib eines Melancholicus sey dichte und trocken, und daher wird es ietzt leicht einzusehen seyn, daß seine festen Theile ebenfals sehr trocken seyn, seine fleischichten Theile und Gefässe aus Fasern bestehen, die dichte, sehr feste zusammenhängend und daher etwas stark und unbiegsam sind. Aus dem, was im Anfange von den lebenden Kräften unsers Körpers ist angeführet worden, wird man wissen, daß bey steifen und trocknen Fasern, deren Theile sehr fest mit einander zusammenhangen, keine lebhafte Federkraft gesuchet werden könne, und daß aus dieser Ursache der Melancholicus allerdings wenig Lebhaftigkeit besitzen werde. Die Erfahrung bestätiget dieses, indem sie uns lehret, daß die Fleischfasern des melancholischen Körpers sich zwar mit Stärke und Nachdruck, aber mit desto weniger Geschwindigkeit und Lebhaftigkeit zusammenziehen.

§. 29.

Eben dieses kan auch von den Fleischfasern des melancholischen Körpers in Ansehung der Reitzbarkeit behauptet werden. Denn ob es gleich nicht zu leugnen ist, daß sie reitzbar sind: so findet man doch bey einer etwas genauern Beobachtung der Natur und Eigenschaften eines melancholischen Körpers, daß sie einen großen und heftigen Reitz erfordern, ehe sie in Bewegung gerathen, und doch noch alsdenn immer einige Langsamkeit beybehalten. Hieraus folget nun ganz natürlich, daß die Reizbarkeit den Fleischfasern des melancholischen Menschen nur in einem geringen Grade mitgetheilet sey. Sehen wir nicht täglich, daß die Leidenschaften, ja ein ieder auf ihn geschehener Reitz von sehr grosser Heftigkeit seyn muß, wenn er ihn rühren soll? Muß die Beleidigung nicht groß seyn, wenn sie ihn in Zorn versetzen soll? Alles dieses ist unleugbar, und beweiset den geringen Grad von Reitzbarkeit, und die kleine Portion von Empfindlichkeit, die seinen Fleischfasern und Nerven ist mitgetheilet worden.

§. 30.

Allein ich habe oben gesagt, daß, ob gleich alle Bewegungen bey dem melancholischen Körper ungemein langsam geschehen, doch dieselben sehr anhaltend und dauerhaft wären. Auch von der Wahrheit dieser Sache kan man sich leicht überzeugen, wenn man das Verhalten des Melancholicus bey den Leidenschaften genau betrachtet. Denn wenn er einmal von irgend einem Affecte ist erschüttert worden, so kan man gewiß glauben, daß er den einmal auf ihn gemachten Eindruck nicht sobald wieder verlieren, sondern gewiß eine lange Zeit beybehalten wird. Daher kommt denn die Unversöhnlichkeit und die Rachbegierde, welche gemeiniglich fest verbundene und unzertrennliche Gefährten des melancholischen Temperamentes sind.

§. 31.

Wo ein dickes und zähes Blut ist, kan da wohl der Durchgang desselben durch die kleinen Gefässe frey geschehen? Und gehet dieser nicht gut von statten, muß alsdenn davon nicht nothwendig das traurige und niedergeschlagene Wesen, welches dem Melancholicus so eigen ist, und ihn selten verläßt, herkommen?

§. 32.

Eine andre Temperatur des Körpers ist, wo in den Säften eine grosse Menge Wasser herrschet, und die festen Theile in einer grossen Ohnmacht und Unthätigkeit sich befinden. Dieses nennet man das phlegmatische Temperament. Es ist bekannt, daß ein gewisses Verhältniß des rothen Theiles unsers Blutes zu dem Blutwasser erfordert werde, wenn man von unsern Säften sagen will, sie wären gut gemischt. Da nun dieses Verhältniß von dem Ueberfluß des Wassers in dem Blute eines phlegmatischen Menschen verletzet wird: so ist es klar, daß die Säfte eines solchen Menschen sehr von der Mischung der Säfte bey andern abweichen, und daß deßwegen der so gebaute Körper eine ganz besondre Natur bekomme. Dieses geschiehet aber um desto mehr, da zugleich die festen Theile schlaff, weich, feuchte, schwach, und eben daher auch von sehr geringer Federkraft sind. Die Hauptwürkungen, welche hiervon entstehen, sind ein ungemein schwacher und langsamer Umlauf der Säfte, und eine unbeschreiblich träge und schläfrige Zusammenziehung der festen Theile. Und wie könnte wohl die Bewegung der Säfte, welche den Kreislauf ausmacht, in einem phlegmatischen Körper stark und lebhaft seyn, da bey ihm der rothe Theil des Blutes, von welchem vorzüglich der Reitz des Herzens und der Gefässe, theils auf mechanische Weise, das heißt, durch den Stoß und das Reiben, theils aber auch auf chemische Art, das heißt,

durch die Würkung der in dem Blute befindlichen Salze, herkommt, nicht allein von dem häufigen Wasser sehr verdünnet und unkräftig gemacht wird, sondern auch überhaupt in sehr kleiner Menge gegenwärtig ist. Hierzu kommt nun noch die Schwäche und Ohnmacht der festen Theile, die man iederzeit bey phlegmatischen Leuten antrift, und welche stets die Folge eines zu schwachen Zusammenhanges derjenigen Theile ist, welche die festen ausmachen, bey denselben aber von nichts andern herrühret, als von der durch das Wasser geschehenen allzugrossen Verdünnung und Auflösung des diese Theile zusammen klebenden Schleimes.

§. 33.

Von diesem trägen, matten und schwachen Umlauf des Blutes ist es auch herzuleiten, daß der Phlegmaticus so grossen Mangel an natürlicher Wärme hat, und daher sehr frostig ist, daß er bleich und aufgedunsen aussiehet, daß er träge, schläfrig und sehr für die Ruhe eingenommen ist, und daß alle Aus- und Absonderungen schlecht und langsam bey ihm von statten gehen. Seine Nerven sind schwach, und der dieselben würksam machende Saft, kan aus Mangel guter Säfte und der zu der Absonderung desselben gehörigen Kräfte nicht gehörig abgesondert werden. Daher kommt bey ihm die stumpfe und schwache Empfindungskraft.

§. 34.

Hieraus kan man sich nun leicht das Bild eines pflegmatischen Menschen entwerfen. Ein Mensch, der mit einem bleichen, todtenfarbenem Gesicht einhergehet, einen weichen, aufgedunsnen und schlaffen Körper hat, wenig Lebhaftigkeit in allen seinen Handlungen, in seinen Augen kein Feuer, sondern etwas schmachtendes besitzet, und überdiß sehr träge, schläfrig und bequem ist; ein Mensch, sage ich, dem alles dieses eigen ist, und der noch

dazu

dazu mit sehr langsamen und trägen Schritten sich beweget, ein solcher Mensch läßt schon von sich muthmassen, daß er viel Pflegma habe. Wenn man aber diesen Menschen näher kennen lernet, und ihn mit einer sehr weiblichen Stimme sprechen höret, wenn man an ihm einen sehr vergeßlichen und an Verstande schwachen Menschen findet, wenn man siehet, wie unentschlossen er ist, wie langsam, wie schwer er zu ieder Unternehmung gebracht wird, wie unerträglich ihm auch die geringste Arbeit fällt, und wie muthlos, furchtsam und niedergeschlagen er sich bey ieder Gelegenheit bezeiget: so wird man gewiß in der Meinung, die man von dem Pflegma seines Temperaments hat, gänzlich bestättiget.

§. 35.

Die Natur des Pflegmaticus ist überhaupt sehr träge und kalt. Keine Lebhaftigkeit, kein Feuer beseelet seine Handlungen. Unempfindlich und ohne Reitzbarkeit liegt er oft in einer gänzlichen Unthätigkeit, einem Klotz beynahe änlich. Keine Freude, kein Vergnügen fühlet sein schlafender Geist, sondern mit einem unaussprechlichen Abscheu gegen alle Beschäftigung, Arbeit und überhaupt alles, was Mühe und Unruhe macht, verträumet er iede Minute seines kurzwährenden Lebens.

§. 36.

Diß wäre also das pflegmatische Temperament, von dem die Alten mit Recht sagten, bey ihm herrsche das Wasser, wie bey dem melancholischen die Erde. Wenn aber dieses Temperament auf die allerstrengste Weise betrachtet wird, so scheinet es beynahe kein besondres Temperament zu seyn, sondern verdient vielmehr nur, als ein schwaches, geschwächtes, oder unterdrücktes sangvinisches angesehen zu werden. Die grosse Reitzbarkeit, Empfindlichkeit und Federkraft der Fleischfasern eines sangvinischen Körpers, wenn sie sehr vermindert wird, und die

zarte und weiche Beschaffenheit derselben, wenn sie sehr vermehret wird, macht die Beschaffenheit der festen Theile eines Pflegmaticus aus; und anstatt des natürlich gut gemischten Blutes des Sangvineus, besitzet der Pflegmaticus eine sehr grosse Menge Wasser in seinem Blute. Da aber durch diese Beschaffenheit der festen und flüßigen Theile ganz besondre und von allen andern Temperamenten verschiedene Würkungen hervorgebracht werden: da ferner in den Augen eines Jeden der Unterschied des Pflegmaticus von andern Naturen sehr groß zu seyn scheinet, das Pflegma auch schon durch die allgemeine Meinung das Privilegium eines Temperaments erhalten hat, und es daher schwer zu begreifen ist, daß dieses sich merklich auszeichnende Temperament kein besondres seyn solte; so muß man doch schon demselben noch einen besondern Platz gönnen. Personen von Einsicht, und von etwas mehr als gemeinen Kenntnissen werden ohnedieß wissen, wie weit man es als ein besondres Temperament betrachten könne, und daß das gut beschafne Blut des Sangvineus, wenn seinen festen Theilen die Stärke fehlet, mit welcher sie die Säfte zubereiten müssen, sehr leicht in ein wässerichtes Wesen ausarten könne. Denn der Ueberfluß des wässerichten Wesens in unserm Blute, sagt der berühmte Gaubius e) folget gemeiniglich auf die Schwäche und Trägheit (torpor) der festen Theile unsers Körpers.

§. 37.

Dieses wären nun die vier Haupttemperamente, wie sie in ihrem reinen Zustande beschaffen sind. Allein es ist

e) Sequitur (humorum nempe aquosa tenuitas) abusum aquosorum, maxime calidorum, internum, externum; vitam desidem in aere humido, solidorum debilitatem, torporem. Vid. Gaub. pathol. gen. §. 287.

ist höchst selten, daß man sie vollkommen so finde, als sie hier beschrieben worden. Es sind gemeiniglich iederzeit bey einem Menschen einige Eigenschaften von verschiedenen Temperamenten mit einander vereiniget, und aus dieser Vereinigung entstehen die vermischten Temperamente. Auf diese Weise bekommen wir ein cholerisch-sangvinisches, ein cholerisch-melancholisches, ein sangvinisch-cholerisches und ein sangvinisch-pflegmatisches Temperament. Alle diese verschiedenen Temperamente entspringen aus der Vermischung der Eigenschaften und Kräfte der festen und flüßigen Theile zweyer von den vier Haupttemperamenten, und haben daher auch eine zusammengesetzte Beschaffenheit. Fast immer aber geschiehet die Vermischung auf die Weise, daß ein Temperament die Oberhand hat; So ist zum Exempel, der sangvinisch-cholerische Mensch mehr cholerisch, der cholerisch-melancholische mehr melancholisch, und der sangvinisch-pflegmatische mehr pflegmatisch, nachdem entweder die Hitze und Stärke des Cholericus, oder die Trägheit verbunden mit Stärke der festen Theile, und der Dicke der Säfte des Melancholicus, oder die Trägheit und Schwäche der festen Theile und der Ueberfluß an Wasser in den Säften, die sonst dem Pflegmaticus eigen ist, die Oberhand hat. Im cholerisch-melancholischen ist die Lebhaftigkeit, Stärke, Reitzbarkeit und Geschwindigkeit der Zusammenziehungen der festen Theile eines Cholericus vereiniget mit der schleimichten und dicken Beschaffenheit der Säfte eines melancholischen Körpers, und zwar so, daß die letztern die Oberhand haben. Herrschen aber die erstern, so entstehet daraus das melancholisch-cholerische Temperament. Im sangvinisch-pflegmatischen Temperament findet eine Beschaffenheit statt, welche das Mittel zwischen der Lebhaftigkeit und Flüchtigkeit des Sanguineus und der Schläfrigkeit und Unthätigkeit des Pflegmaticus ist. Es scheinet der erste Schritt zu seyn, den ein Sangvineus thut, um ein Pflegmaticus zu werden.

§. 38.

§. 38.

Die erst angeführten Temperamentsarten sind nicht alle, die wir haben, sondern es giebt deren noch weit mehrere. Der Herr von Haller hat daher vollkommen Recht, wenn er sagt: „man hätte nicht etwa nur vier oder acht Temperamente, sondern sie wären auf eine fast unendliche Art verschieden„. Das moralische Temperament in Verbindung mit dem physischen, die Lebensart und selbst das Geschlecht drücken einerley Temperamenten doch sehr oft ganz verschiedene Merkmale auf; so daß man oft eine ganz andere Art von Temperament zu sehen glaubt, als würklich da ist.

§. 39.

Die Seele würkt mit grosser Kraft auf den Körper. Sollte daher nicht auch das moralische Temperament in dem physischen eine Veränderung hervorbringen können? — Man gebe dem physisch-melancholischen Menschen ein sinnlich-lustiges moralisches Temperament, und man wird weit mehr angenehme Empfindungen bey ihm finden, als man von dem melancholischen Temperamente erwarten kan. Man gebe dem Sangvineus ein sinnlich-niedergeschlagnes moralisches Temperament, und man wird den lustigen, frölichen und in stetem Jubel lebenden Sangvineus mit lauter unangenehmen Leidenschaften kämpfen und oft einem Pflegmaticus gänzlich änlich werden sehen.

§. 40.

Die gütige Natur hat schon in das zarte Gewebe des Körpers eines Kindes einen gewissen Grad von Spannung, Trieb und Modification der Kräfte hineingelegt, wodurch es entweder zur Freude oder Traurigkeit, zu schläfrigem oder lebhaftem Wesen, zu sanftem Gefühl oder zu stürmischen und heftigen Leidenschaften, zur Stärke oder Schwäche, und zur Thätigkeit oder Trägheit geneigt

neigt ist. An den meisten Kindern kan man bald sehen, was für ein Temperament sich mit der Zeit bey ihnen entwickeln werde. Einige verrathen zeitig genug durch ihre Hitze, Boßheit und Ungeduld, das in ihnen verborgen liegende choleriſche, andere durch ihre ausnehmende Frölichkeit und Lebhaftigkeit den Sangvineus, und noch andere durch schläfriges Wesen und Unthätigkeit den Pflegmaticus. Dieses ist das angebohrne Temperament (connatum).

§. 41.

Das angebohrne Temperament kan nicht gänzlich zerstöhret oder ausgerottet werden, sondern es findet nur eine grössere oder kleinere Veränderung statt, die aber niemals so groß ist, daß man alle Eigenschaften desselben vermissen sollte, oder daß das angebohrne Temperament so sehr seinem Körper entzogen würde, daß auch nicht die geringste Spur mehr von demselben zurückbliebe. Aus der Erfahrung können wir sehen, daß bey aller Entkräftung und Unterdrückung, welcher das Temperament oft ausgesetzt ist, dennoch der Hauptcharacter desselben unerschüttert bleibe. Der Mensch, der in seiner Jugend ein reines sangviniſches Temperament besaß, wird noch im Alter Spuren von demselben haben, und ein Kind, welches in den früheſten Jahren schon sehr boßhaft, zornig und wild ist, wird die ganze Zeit seines Lebens hindurch eine gute Portion hiervon behalten

§. 42.

Also zwar nicht ausgerottet, aber doch sehr verändert kan das phyſiſche Temperament werden. — Daher kommt das erworbene (aſcititium) Temperament. Verschiedene Dinge können auf unsern Körper würken, und also auch eine Veränderung in seinen Theilen und ihren Kräften hervorbringen. Dadurch wird ihre Modification verändert, und was diese verändert, das verändert

auch

auch das Temperament. Das Alter, das Clima, die Lebensart, die Speisen und Krankheiten würken auf unsern Körper, und können daher auch Veränderungen in seinen Kräften hervorbringen, folglich sind sie auch im Stande, eine Veränderung in dem angebohrnen Temperament zu bewürken.

§. 43.

Schwere und langwierige Krankheiten verändern das Temperament. Gewiß und höchst gegründet ist dieser Satz. Die Theorie der Krankheiten, die Kenntniß ihrer Ursachen und die Würkungen derselben auf unsern Körper und alle seine Theile, sowohl feste, als flüßige, belehret uns von der Möglichkeit dieser Veränderung, und die Erfahrung, diese treue Führerin des vernünftigen Arztes, welche den Verstand leitet, und den Schlüssen der Vernunft Grund und Festigkeit giebet, überzeuget uns von der Würklichkeit dieser Veränderung. Die Macht der Krankheit zerstöhret oft den ganzen Bau des menschlichen Körpers. Ihre Ursachen dringen leicht bis in sein Innres, untergraben den Grund, auf welchem das körperliche Wohl, die Gesundheit beruhet, entkräften die Triebfedern des Lebens, und lösen die genaue und harmonische Verbindung aller Theile unsres Leibes auf, dieses Band, welches zu der Verrichtung der Geschäfte des thierischen Lebens (vitæ animalis) unentbehrlich ist. Sie verändern daher auch die Beschaffenheit der festen und flüßigen Theile und die Modification ihrer Kräfte, folglich auch das hierauf beruhende physische Temperament. Exempel erläutern. Cleon mag also die Person seyn, die uns hier zu einem Beyspiel dienen soll.

§. 44.

Also Cleon — ein gesunder, starker Mann, ein Cholericus; das heißt, ein Mann, braunroth im Gesichte, mit feurigen Augen, mit starken, dichten, reitzbaren

baren, sehr lebhaften, und in ihren Zusammenziehungen schnellen und heftigen Fleischfasern versehen, mit einem Blute angefüllt, welches voll von fetten, ölichten und brennbaren Theilen ist, eine beträchtliche Portion laugenhafter Schärfe beygemischet hat, und dahero zu Stockungen, Wallungen, Hitze und schneller Ausdehnung sehr geschickt ist: — er bedienet sich häufig hitziger, geistiger Getränke, ist starker, heftiger Bewegung, ungestümen Leidenschaften und vorzüglich dem Zorne sehr ausgesetzt; daher verfällt er leicht in Gallenfieber oder andere hitzige und Entzündungsfieber. Dieser Cleon bekommt also nach einem heftigen Erzürnen, oder plötzlichen Erkälten, auf grosse Erhitzung des Körpers ein Entzündungsfieber. Sein ohnediß schon sehr dichtes Blut wird von verschiedenen Ursachen noch dichter gemacht, kan sich nicht mehr durch die kleinen Pulsadergefässe hindurchdringen, sondern bleibt in denselben stocken. Seine schon im gesunden Zustande etwas trocknen, harten und sehr angespannten Fleischfasern, werden dieses noch mehr, bekommen eine sehr vermehrte Reitzbarkeit und überhaupt sehr erhöhete Kräfte. Daher würken sie mit der grösten Heftigkeit und Gewalt auf das eingesperrte Blut, welches ihnen gleichfalls grossen Widerstand leistet, und dadurch, und durch einen starken Reitz ihre Würksamkeit sehr vermehret. Daraus entspringet denn eine grosse Menge ungestümer und heftiger, den Körper oft gänzlich zerstöhrender Bewegungen. In seinen Adern wüthet ein grosser Brand, heftige Zusammenziehungen erschüttern den innern Bau seiner festen Theile und bringen alle Verrichtungen derselben in Unordnung, oder unterdrücken sie wohl gänzlich. Cleon verbrennet von dem Feuer, das in seinem Innern wüthet; er verschmachtet vor Hitze und kan seinen Durst durch nichts stillen. Cleon raset. Mit einem Worte, Cleons Körper leidet die schrecklichsten Verwüstungen seiner Oeconomie. Die Macht der Krankheit verderbet nicht allein das Aeusserli-

che seines Körpers, sondern dringt auch bis in das Innerste desselben und läßt überall Spuren ihrer verwüstenden Kraft hinter sich. Sie untergräbt den Grund der Gesundheit und selbst der Natur des Körpers — gleich einem reissenden Strom, der durch seine Heftigkeit, den Grund an ihm erbauter stolzer Palläste ausspühlet, mürbe macht, und dadurch ihren Einsturz befördert.

§. 45.

Cleon, ob gleich von seiner Krankheit äuserst erschüttert, wird endlich doch wieder gesund. Denn seine gute und starke Natur drängte sich durch alle die Uebel und Gefahren hindurch, mit denen sie die Krankheit überhäufte. Allein sein Körper hat in diesem Kampfe unbeschreiblich viel gelitten. Die in der Krankheit über ihre Kräfte angespannten Fleischfasern haben viel von ihrer Stärke verlohren, und ihre Federkraft ist sehr vermindert worden. — Denn, wenn ein elastischer Körper zu sehr angespannt wird, so leidet seine Elasticität grossen Schaden. — Sie sind weniger gespannt, das heist, schlaff worden, und aus dieser Ursache fehlt ihnen sowohl der Grad von Geschwindigkeit, mit welchem sie sich vorher zusammenzogen, als auch der Nachdruck, mit dem sie sonst auf die Säfte würkten. Die Stärke und Lebhaftigkeit des Körpers und die Dichtigkeit, Flüßigkeit und gute Beschaffenheit des Blutes, welche ohnediß schon durch die Krankheit sehr verändert worden, gehet also dadurch verlohren. Mit einem Worte, der oben beschriebene Cleon bekommt nach seiner Krankheit schlaffe und sich langsam zusammenziehende Fleischfasern und ein zwar weniger dichtes aber desto schleimichteres Blut. Er, der vorher stark, hitzig, lebhaft und voll Feuer war, wird ietzt träge, schwächlich, muthlos, langsam und unthätig. Seine lebhafte und starke Natur nähert sich mehr der trägen und langsamen, und der Cholericus macht dem Melancholicus Platz.

§. 46.

§. 46.

Es giebt höchst merkwürdige Exempel von dieser durch Krankheiten bewürkten Veränderung der Temperamente. Mir ist ein Sangvineus bekannt, dem es an nichts zu diesem Temperament gehörigen fehlte, und dessen Natur, als er im ein und zwanzigsten Jahre die Pocken gehabt, so verändert wurde, daß man kaum die geringste Spur mehr vom sangviniſchen Wesen an ihm finden konte, sondern an dessen Stelle vielmehr alles dasjenige reichlich bey ihm fand, was sonst dem Phlegmaticus eigen ist.

§. 47.

Man findet aber auch hin und wieder Exempel, daß durch Krankheiten das Temperament verbessert worden. Ich kenne selbst eine Person, die von ihrer Geburt an, immer schwach, niedergeschlagen und unthätig war, die aber nach einem durch etliche Mönathe gehabten hartnäckigen Wechselfieber, ein besondres lustiges Wesen, und einen sehr lebhaften und starken Körper bekam.

§. 48.

Die Krankheiten sind daher in Ansehung unsers Körpers fast dasjenige, was die Erdbeben in Rücksicht auf die Atmosphäre unserer Erdkugel sind. Diese verändern unser Clima oft so sehr, daß man glauben solte, man sey in eine ganz andere Weltgegend versetzet worden; und jene verändern den Körper nicht selten auf eine so merkliche Weise, daß man einen ganz andern Menschen vor sich zu sehen glaubet.

§. 49.

Auf gleiche Weise wird das Temperament des Körpers durch das Alter und die Zunahme unsrer Tage verändert. Die ausserordentliche Biegsamkeit der Fleischfasern, die unserm Körper in der Jugend eigen ist; ihr

dabey etwas weiches und schwächliches Wesen, ihre grosse Empfindlichkeit, die gallertartige Beschaffenheit der Säfte, ihre sanfte Mischung, Gelindigkeit und Flüßigkeit, die Abwesenheit viel öhlichter und scharfer Theile und andre Dinge, die zur Flüchtigkeit und Lebhaftigkeit des Körpers erfordert werden, und die man fast alle bey einem jungen Menschen antrift, alles dieses beweiset zur Genüge, daß der Mensch in seiner Jugend eine grosse Portion von dem sangvinischen Temperament besitze.

§. 50.

Ich will aber keinesweges behaupten, der Mensch sey in seiner Jugend bloß Sangvineus. Mein Satz ist nur dieser: ein kleines Kind, und selbst noch der zarte Jüngling hat dem ihm angebohrnen Temperament, von welchem nur der noch unentwickelte Keim in ihm zu finden ist, einen grossen Theil von dem sangvinischen Temperament beygemischt. Alles beweiset bey Kindern seine Gegenwart. Die Flüchtigkeit und Neigung zur Veränderung, die sie beständig äusern, die Lebhaftigkeit aller ihrer Begierden, ihrer Wünsche, und selbst die Geschwindigkeit, mit der sich ihre Fasern, ihre Gefässe zusammenziehen, die schnelle Bewegung, mit welcher das Blut dieser kleinen Geschöpfe die Adern durchfliesset, und der geschwinde Puls, der bey einem Erwachsenen in einer Minute zwey und siebenzigmal, bey einem Greis in eben der Zeit nur zwey und funfzigmal, bey zarten Kindern aber über hundertmal schläget; diß alles beweiset hinreichend genung den grossen Antheil, welchen Kinder an Hurtigkeit, Lebhaftigkeit und folglich auch an dem sangvinischen Temperament haben. Sie sind, wie ein Mensch von dieser Art bald munter, bald traurig, beständig lebhaft und flüchtig, dabey aber auch höchst veränderlich.

§. 51.

Allein diese Beschaffenheit verändert sich bald, wenn sich die Tage dieses kleinen Erdenbürgers vermehren f). Stärkere und festere Nahrung bringt mehr erdichte Theile in das Blut, die verstärkten Zusammenziehungen und Bewegungen der festen Theile treiben die überflüßige Feuchtigkeit fort, und der Zusammenhang sowohl der festen als der flüßigen Theile wird grösser. Daher kommt eine grössere Stärke und Trockenheit der Fleischfasern, eine grössere Schnellkraft derselben, eine grössere Dichtigkeit der Säfte, ein grösserer Ueberfluß an fetten und brennbaren Theilen, eine stärkere Zusammenziehung der Fleischfasern und Gefässe, mehr Wärme und Hitze, eine längere Dauer aller Bewegungen und die Erzeugung scharfer Theile. Der Mensch, welcher als Kind schwache, weiche und sehr bewegliche Fleischfasern hatte, bekommt, sobald er die Kindheit und Jugend verläßt und mannbar worden, stärkere und festere; die Häute seiner Gefässe werden dichter, trockner und weniger beweglich; die Zusammenziehungen seiner festen Theile geschehen zwar stärker und sind von längerer Dauer, aber sie haben dabey auch weniger Lebhaftigkeit und Geschwindigkeit. Sein vorher sehr wässerichtes und gallertartiges Blut, wird von öhlichten, fetten und scharfen Theilen mehr würksam gemacht, und bekommt dadurch eine grössere Kraft, mehr Geist und Feuer. Sein unentwickelt

f) Schon Hippocrates scheinet die Veränderung der Temperamente mit der Zunahme und dem Wachsthum unserer Tage eingesehen zu haben. Ohne Zweifel zielt er darauf, wenn er sagt: „es ist wohl zu merken, daß der Mensch in den ersten Jahren seines Lebens sehr hitzig, in den andern aber sehr kalt sey.„ (Probe nosse conuenit, hominem in prima aetate in omni vita esse calidissimum, in postrema autem frigidissimum, de nat. hom.)

gewesenes Temperament hat sich von dem Schleyer, der es umhüllte und noch verdunkelte, los gemacht, und zeigt sich ietzt ohne Decke. Das sangvinische Wesen vermindert sich, ie mehr sich jenes ausbildet. Der Mensch erscheint alsdenn in veränderter Gestalt; er hat seine Hülle, wie der Schmetterling seine Puppe, abgeleget, und entweder die cholerische, oder die melancholische, oder die phlegmatische Natur angenommen, und selten bleibt er gänzlich sangvinisch. Der mannbar gewordene Mensch nimmt, wenn sein Blut sehr dichte wird, und viel scharfe, ölichte und fette Theile bekommt, wenn seine Fleischfasern an Stärke, Reitzbarkeit und Empfindlichkeit zunehmen, und zugleich auch noch einen ansehnlichen Theil von Biegsamkeit beybehalten, das cholerische Temperament an; das phlegmatische aber, wenn die ihm angebohrne Schwäche und Zartheit der Fleischfasern bleibt, oder zunimmt, ihre Reitzbarkeit und Empfindlichkeit sich vermindert, und das Blut sehr wässericht wird; das melancholische, wenn seine festen Theile zwar stark und hart werden, aber zugleich auch ihre ganze Biegsamkeit und viel von ihrer Reitzbarkeit und Empfindlichkeit verliehren, und das Blut eine pechartige Dicke und eine Menge zähen Schleim bekommt.

§. 52.

Tritt nun dieser Mann in das wahre Alter, in den Zustand, wo die Ernährung aufhöret, wo die Gallert in den Theilen des Körpers abnimmt und das erdichte Wesen sich anhäufet; so findet sich gemeiniglich die träge und schläfrige Natur ein, und auch das lebhafteste Temperament verwandelt sich in dieselbe. Unvermögen, Trägheit und schläfriges Wesen hat ihre Stelle eingenommen, und man kan mit Recht von dem hohen Alter sagen, es sey der Winter des menschlichen Lebens, wie die Jugend der Frühling und das männliche Alter der Sommer ist. Es ist die Zeit der Unthätigkeit, der Stand der Ruhe unserer

serer Natur, und das Grab der Flüchtigkeit, Munterkeit und Fühlbarkeit unsers Körpers. Wenn wir alt werden, vertrocknen die festen Theile und werden steif und unbiegsam. Der ganze Körper wird unbeweglich, unempfindlich und schwach. Das Herz und die Pulsadern verliehren ihre Reitzbarkeit und Spannkraft; ziehen sich langsam und mit kleiner Kraft zusammen; der Puls schlägt kaum zwey und funfzigmal in einer Minute; der Magen wird schwach, verdauet schlecht und liefert daher nur einen schlechten Milchsaft; der geschwächte und kraftlose Leib kan auch diesen nicht mehr bearbeiten, und in gutes Blut verwandeln, sondern giebt nur eine rohe Materie zu dem höchst wichtigen Geschäfte der Ernährung. Daher entstehen denn schleimichte Säfte, Stockungen in den Gefässen, gänzliche Verstopfungen der kleinsten von denselben, Mangel an Wärme und ein sehr verminderter Kreislauf des Blutes. Dieser letztere kan um desto weniger gut geschehen, da die steifen und unbeweglichen Fleischfasern nicht im Stande sind, durch lebhafte Zusammenziehungen das dicke und schleimichte Blut fortzutreiben. Da nun der Umlauf des Blutes schwer und langsam geschiehet, dieser aber die Quelle des körperlichen Lebens ist: und von seiner freyen und leichten Verrichtung die Munterteit und Lebhaftigkeit, so wie von seiner schweren und langsamen die Trägheit und das schläfrige Wesen des menschlichen Körpers abhänget: so kan es nicht wunderbar seyn, daß der alte und bejahrte Mensch traurig, ängstlich, furchtsam und verdrüßlich ist. Seine kleinen Gefässe vertrocknen nach und nach und verwachsen, weil die Kraft des Herzens die Säfte nicht mehr bis in die kleinsten Theile derselben treiben kan. Daher kommt die Unbiegsamkeit und Unbeweglichkeit alter Leute und der mit iedem neuen Tage in engere Gränzen eingeschloßne Kreislauf der Säfte. Und da eine iede Bewegung in einem engen Raume schwerer geschiehet, als in einem weiten: so kan man leicht einsehen, daß dieses

eine neue Quelle der Verhinderung des Kreislaufes, dieser zu unserm Leben unentbehrlichen Verrichtung sey. Diese Schwierigkeiten, die der Körper alsdann überwinden muß, theilen sich der Seele bald mit. Sie nimmt an den Uebeln des Körpers, wie eine treue Gattin an den Leiden ihres Geliebten Theil, und gleichet, wenn die Lebensgeschäfte verhindert werden, einem Menschen, den man in ein enges Loch gesperret hat, wo er unaufhörliche Angst und Traurigkeit empfinden muß. Daher ist auch mehrentheils das moralische Temperament des Alters das traurige.

§. 53.

Die Eigenschaften des Menschen in einem ieden Alter können das, was ich erst gesaget habe, bestättigen. In der frühen Jugend ist Flüchtigkeit, Lebhaftigkeit, muntres und freudiges Wesen der Hauptcharacter des Menschen; man findet alsdenn alle Eigenschaften des Sangvineus bey ihm. Er kennt weder nagenden Kummer, noch bange Sorgen; er verwechselt die Traurigkeit bald wieder mit der Freude, und liebet nichts mehr als Abwechselung und Veränderung. Der frohe Jüngling sucht sein ganzes Glück in der Liebe, dem reichlichen Genuß des Vergnügens, der Ueppigkeit und der Wollust, die ihn oft schlecht belohnet, und nicht selten siech, elend und unglücklich macht. Seine ganze Sorge ist auf die Erlangung dieses eingebildeten Glückes gerichtet; sein einziger Wunsch ist die Erhaltung der Schönheit seines Körpers, und nur alsdenn quält ihn der Kummer, wenn er das was er liebet und wünschet zu erlangen, gehindert wird. Wenn aber dieser flüchtige, dieser leichtsinnige Mensch, dieser veränderliche, dieser keines ernsten Gedankens fähige Jüngling in das männliche Alter tritt, so wird er ernsthaft, bedachtsam, arbeitsam und ehrgeitzig. Begierde nach Reichthum und Ehre, Behutsamkeit in allen Handlungen, Sorge um die Zukunft und Abneigung gegen

gen Wollust und Vergnügen stellen sich eben so bey ihm ein, als sich die Zahl seiner Jahre vermehret. Seine Leidenschaften werden nicht allein heftiger, sondern dauern auch länger. Ernst und bedachtsame Ueberlegung verdränget die kindische Flüchtigkeit. Standhaftigkeit und Beständigkeit tritt an die Stelle des Leichtsinns, der veränderlichen Gesinnungen und der Uebereilung eines jugendlichen Geschöpfes. Tändelhafte Vergnügungen weichen schwerern und wichtigern Verrichtungen. Der Mensch ziehet die Kinderschuhe aus, der Mann legt das Steckenpferd weg, und die Frau ihre Puppe. Das wilde Feuer der Jugend wird von der männlichen Ernsthaftigkeit gedämpfet. Die Begierde nach Vergnügen und Wollust, und die Liebe zur Eitelkeit macht der Ruhmsucht, dem Ehrgeitz und der Sehnsucht nach einem glücklichern Leben und einem guten Wohlstande Platz. Mit einem Worte, der Sangvineus verschwindet, und das ernsthafte cholerische oder das finstre melancholische tritt an seine Stelle. Der Mann bekommt entweder ein vollkommnes oder mit andern Temperamenten vermischtes cholerisches oder melancholisches Temperament, oder wird, wenn die Schwäche und Unthätigkeit seiner Natur zunimmt, ein Phlegmaticus.

§. 54.

Endlich kommt das graue Alter mit seinem traurigen Gefolge, und die ganze Scene verwandelt sich. Schwäche, Ohnmacht und Unbeweglichkeit des Körpers stellet sich mit Langsamkeit und einer unbeschreiblichen Trägheit vermischt, ein. Die lebhaften und starken Würkungen, die frölichen und süssen Empfindungen des vorhergehenden Alters verschwinden, und Unthätigkeit, Sorge, Kummer, Geitz, Furcht vor der Zukunft, Liebe zur Ruhe und mürrisches Wesen vergället ieden Augenblick unsers Lebens, und umziehet ieden Tag mit finstern Wolken. Der Greis hasset und fliehet den Umgang mit seinen Neben-

menschen, er begräbt sich gerne in eine tiefe Stille, und in den ruhigen lärmenlosen Schoos der Einsamkeit, die er als Jüngling floh, und als Mann gering schätzte. Er kämpfet beständig mit Angst und Betrübniß, sein Geist ist fast immer bis zur Erde gebeuget, und seine Seele steiget selten zu frohen Empfindungen empor. Er ist unempfindlich, und für Freude und Wonne fast ganz unfühlbar. Mit wankenden Schritten eilet er von der Last seiner Jahre gedrücket, und von den Beschwerlichkeiten des Alters gepeiniget, dem Grabe zu, diesem Orte, wo er allein Ruhe und Erquickung zu finden, hoffen kan. Der abgelebte Greiß hat also fast alle Eigenschaften eines Melancholicus. Wenigstens wird es ihm selten an den vornehmsten von denselben fehlen, ja oft ist er gänzlich phlegmatisch. Er ist eben so finster und sorgenvoll, eben so mißvergnügt und traurig, eben so verdrüßlich und ängstlich, eben so träge, langsam und schläfrig, eben so schwächlich und unfühlbar als diejenigen, welche eines von diesen Temperamenten entweder ganz rein besitzen, oder doch in einem sehr hohen Grade beygemischt haben. Man findet sehr selten einmal einen Greiß, der von diesen Uebeln frey wäre. Ich sage selten. Denn obgleich Cicero schon saget: daß, wie nicht aller Wein sauer, so auch nicht ieder Mensch im Alter mürrisch werde g), und ob man wohl zuweilen noch hin und wieder einen Greis antrift, welcher einen grossen Theil von Lebhaftigkeit und munterm Wesen bis in seine spätesten Tage beybehält: so macht dieses doch noch keine Veränderung in der von der Natur gemeiniglich bey Herannahung des Alters geschehenen Verwandlung des lebhaften Temperaments in das schläfrige und träge.

§. 55.

g) Vt non omne vinum, sic non omnis aetas vetustate conceſſit. Cicero de ſenectute Libr. XVII.

§. 55.

Die Naturlehre zeiget uns den Einfluß, den die Luft auf alle Weltkörper hat, und wie sehr sie die äusserliche und innere Beschaffenheit und das Gewebe derselben verändern könne. Die Arzneykunst wendet die,es auf den menschlichen Körper an, und da es bekannt ist, daß er, als Körper, auch allen denjenigen Naturgesetzen, denen dieselben unterworfen sind, ausgesetzt sey: so erhellet auch daraus, daß die Luft mannigfaltige Veränderungen bey ihm hervorbringen werde. Die Würkungen der verschiedenen Beschaffenheit der Luft sind folgende. Eine trockne Luft macht die Körper trocken und steif; eine feuchte hingegen macht sie schlaff, weich und raubt ihnen einen grossen Theil von ihrer Federkraft. Eine heisse Luft löset die Verbindung der Theile unter einander auf, bringet sie weiter aus einander, dehnet sie daher aus und verdünnet sie; da im Gegentheil eine kalte alles zusammenziehet, in einen engern Raum einschließt und dadurch dichter macht.

§. 56.

Diese erstgenannten Temperaturen der Luft werden mit ihrer Kraft um desto heftiger auf unsern Körper würken, da er um so viel empfindlicher gegen die Eindrücke, die von äußern Gegenständen auf ihn geschehen, ist. Die Würkungen, die daher entstehen, sind auch deswegen viel sichtbarer. Denn eine trockne Luft macht die festen Theile trocken und steif, und das Blut dichte, ja wohl gänzlich dick und unbeweglich. Eine feuchte Luft erschlafft unsre Fleischfasern, raubet ihnen einen grossen Theil von ihrer Federkraft und Stärke, vermehrt, indem sie die Ausdünstung durch die Haut unterdrücket, weil sie die Oefnungen schlaff und zusammenfallend macht, und dadurch viel unreine und schleimichte Theile in dem Blute zurückhält, die dicke und zähe Beschaffenheit der Säfte, und erzeuget in dem Blute nicht allein viel Wasser, sondern auch viel

Schleim.

Schleim. Eine kalte Luft vermehret die Federkraft unsrer festen Theile, spannet sie sehr an, und verdicket ebenfalls unsre Säfte, so wie es bekannt ist, daß die Kälte das Vermögen, alles dichter zu machen, besitzet; sie vermehret die Stärke der Fleischfasern, indem sie den Zusammenhang ihrer Theile vermehrt, giebt ihnen dadurch eine grosse Uebermacht über die flüßigen Theile, hebt das Gleichgewicht auf, das zwischen diesen Theilen seyn muß, wenn die Gesundheit sich in gutem Zustande befinden soll, und treibet die Säfte, indem sie das Aeußere unsers Körpers zusammenziehet, und die Gefässe der Oberfläche verengert, nach dem Innern. Eine heisse Luft aber hat eine ganz entgegen gesetzte Würkung. Denn sie dehnet alles aus, und schwächt dadurch die festen Theile, weil sie durch ihre ausdehnende Kraft den Zusammenhang ihrer Theile vermindert; sie verdünnet die vorher ihres Wassers beraubten und deswegen dick gewordnen Säfte, durch eine Art von Fäulniß, welche die Hitze leicht zu erregen pfleget, und entwickelt und erhöhet dadurch die in ihnen befindlichen Mittelsalze.

§. 57.

Es ist daher leicht einzusehen, daß die Temperatur der Luft, die aus der Verbindung einiger dieser Eigenschaften bestehet, und die man das Clima nennet, einen sehr grossen Einfluß auf die Modification der Kräfte des Körpers, das heist, auf das physische Temperament haben werden, wenn gleich Helvetius laut dagegen schreyet. Dieses wird um desto leichter zu begreifen, da wir eben diese Macht der Luft bey den Gewächsen sowohl, als bey den Thieren sehen. Pflanzen, die man aus dem einen Clima in ein andres versetzt, behalten selten eben die Natur und Beschaffenheit bey. Sie werden entweder besser oder schlechter. Einerley Baum hat unter verschiednen Himmelsgegend ganz verschiedne Gestalt und Eigenschaften. Die Ceder in Nordamerica ist von der Ceder des

Liba-

Libanon sehr verschieden. Der Sassafras-Baum, der wie Kalm sagt, in Pensylvanien ein hoher und dicker Baum ist, wird tiefer in Canada, am See Ontario, ein kleiner Strauch, der kaum zwey oder drey Schuh hoch wird. Die Aloe, welche in Africa auf der Insel Socotera und den angränzenden Ländern einen häufigen Saft von sich giebt, welcher verdickt die Aloe der Apothecken darstellet, liefert bey uns gar keinen, oder doch nur sehr wenig und ganz unkräftigen. Eben so ist es mit dem Mohn, der uns in Asien so reichlich mit dem Opium versorget, der aber bey uns sehr wenig und noch dazu höchst schlechten und unwürksamen Saft giebet.

Eben dieses findet bey den Thieren statt. Die englischen Schaafe, die man nach Andalusien gebracht hat, geben die feinste Wolle, welche man in England nicht von ihnen erhalten konte. Die nach America gebrachten Pferde sind an einigen Orten besser, an andern schlechter worden, an andern aber wohl gänzlich ausgegangen. In Chili werden sie weit schöner und besser, als die, von denen sie herstammten. In der Gegend von Porto bello aber und Carthagena sind sie nach einigen Fortpflanzungen so ausgeartet, daß man sie keinesweges für Abkömmlinge der spanischen halten würde. Schaafe, Ziegen, Kühe und fast alle Hausthiere kommen in dieser verzehrenden Luft von allem Fleisch und von allen Kräften; ja sie verliehren sogar das Vermögen, sich fortzupflanzen. Kalm erzählet: die aus England nach Pensilvanien gebrachten Rinder, Pferde, Schaafe und Schweine hätten in der vierten Zucht schon die Grösse der englischen verlohren und würden so klein, als das dort einheimische Vieh.

§. 58.

In gemäßigten Gegenden haben die Menschen ein gutes Wachsthum. Hiervon war schon Polybius überzeuget: „Das Clima, sagt er, bildet die Sitten der Völker,

„Völker, ihre Gestalt und Farbe„. Eben so dachte Vitruv (libr.V. c.1.): „Unter einem gemäßigten Himmel, schreibt er, kommen gemäßigte Körper hervor. „In den kalten Gegenden, wo die Sonnenhitze die Säfte nicht austrocknet, findet man grosse Körper h) und „eine rauhe, harte Stimme. Die Einwohner haben eine „weisse Farbe, gerade und rothe Haare, blaue Augen „und sind vollblütig. Unter dem hitzigen Clima findet „man kurze Körper, eine braune Farbe, schwarze Augen, „schwache Beine und wenig Blut. — In den mittägigen Gegenden sind die Menschen wegen der geringern „Menge des Blutes, furchtsam, aber wegen der feinern „Himmelsluft denken sie lebhafter, geschwinder und hurtiger; doch ist die Tapferkeit nicht ihr Erbtheil, sondern „sie werden im Streit leicht überwunden. In den nordlichen Gegenden sind die Einwohner von einer langsamen Denkungsart, zum Kriege gebohren und abgehärtet; sie stürzen ohne Furcht mit aller Macht in den „Feind, aber wegen ihrer trägen Gemüthsart, ohne Ueberlegung.„ — In sehr heissen Gegenden eben sowohl, als

h) Vitruv meinet hier unter den kalten Ländern ohne Zweifel keine andern, als unser Deutschland und andre nordlichen Länder des gemäßigten Erdgürtels, da man zu der Zeit, da dieser Schriftsteller lebte, noch keine Kenntniß von den Polarländern hatte. In jenen findet man, wie Vitruv saget, grosse Körper; in den Ländern aber, die nahe um die Pole liegen, wo ein fast ewiger Winter herrschet, und die Menschen den grösten Theil des Jahres hindurch unter Schnee und Eis begraben liegen, scheinet das Wachsthum aller lebenden Geschöpfe sehr schwach zu seyn, und wir finden in diesen Gegenden Menschen und Thiere von sehr kleiner Gestalt. Der Lappe, der Grönländer, der Esquimaux und der Ostiake können die Richtigkeit dieses Satzes hinreichend beweisen. Doch scheinen nach den Nachrichten der neuesten Seefahrer, der grosse Patagonier und der Bewohner von Terra del Fuego auch hierinnen eine Ausnahme zu machen.

rat in sehr kalten, haben die Menschen nur ein geringes Wachsthum. Je näher man unter den Nordpol kommt, desto kleiner werden die Menschen i), wie auch die Thiere und Bäume. In dem nordlichen gemäßigten Clima sind die Menschen weiß, im südlichen braun; in Asia olivenfarben; in America kupferfarben und in Africa unter der Linie schwarz. Die Negern aus diesem Weltheil werden in Europa nach einigen Zeugungen weißlich, ob sie sich gleich mit Personen von ihrer Nation verheyrathen. Ihre Kinder, welche weiß zur Welt kommen, werden von der Kraft der Luft bald gefärbet. Eben dieses begegnet den Europäern in dem Clima der Mohren. Die Portugisen auf der Westküste von Africa sind endlich so schwarz, wie die Eingebohrnen, worden, haben krause Haare und dicke Oberlippen bekommen, ob sie sich gleich immer mit Weibern von ihrer Völkerschaft vermischt haben.

§. 59.

Eben so, wie die Beschaffenheit des Clima einen grossen Einfluß auf die Gestalt des Körpers hat, eben so hat sie ihn auch auf die Eigenschaften desselben, und seinen physicalischen und moralischen Character. Die Kälte im Norden, die grössere Federkraft der Luft, weniger Fruchtbarkeit der Erde, und deßwegen nothwendige mehrere Arbeit und Leibesübung, ein Leben mit mehr Abwechselung: alles

i) Dieses beobachteten die Engländer, als sie zur Entdeckung einer nordwestlichen Durchfahrt grosse Reisen nach dem Nordpol am äusserſten Ende von Amerika über Hudsons-Bay unternahmen. Die feurige Materie, sagt hierbey der Abt Richard (in seiner natürl. Geschichte der Luft 1. Band 2. Abtheil. p. 279.) welche das fluidum vitale in allen Substanzen wird, die sich durch die Vegetation entwickeln, wird durch die strenge Kälte geschwächt, welche macht, daß sie sehr langsam und oft unterbrochen würket.

alles dieses macht mehr Hunger und mehr Bedürfnisse mehr Lebhaftigkeit und Stärke, mehr Begierden und Leidenschaften. Die Kälte der Luft macht die festen Theile dichter, fester und stärker, vermehrt ihre Federkraft und ihre Zusammenziehungen. Daher gehen die meisten ihrer natürlichen Verrichtungen besser von statten, und die Säfte werden mehr zusammengehalten und weniger zerstreuet. Aus dieser Ursache verlieret der Körper weniger von denjenigen Theilen, die ihm zur Nahrung dienen, seine Lebhaftigkeit befördern und Kräfte geben. Diese erhält er auch darum reichlicher, weil seine starken Eingeweide gut verdauen, mehr Speisen zu sich nehmen und daher auch mehr Nahrungssaft zubereiten. Es ist daher kein Wunder, daß man in kalten Gegenden stärkere und weit festere Körper antrift, als in sehr heissen.

§. 60.

Allein so gute Würkung auch die Kälte auf den Körper hat, wenn sie in gemäßigtem Grade gegenwärtig ist, eben so schädliche Folgen zieht sie auch nach sich, wenn sie den höchsten Grad von Heftigkeit erreichet und in demselben eine Zeitlang fortdauert. Wir finden daher in unsern gemäßigten Gegenden, daß eine zuweilen einfallende grosse Kälte den Menschen, besonders den cholerischen oder melancholischen in sehr unbändige Bewegungen versetzet, ihn sehr erschüttert, und nicht selten bis über die Gränzen der Menschlichkeit hinaustreibet. Auch in dem Gemüths-Character bringt sie eine grosse Veränderung hervor. Sie macht nemlich rauh, wild und nicht selten ganz rasend k). Man findet zwar auch da, wo ein ewiger Winter regieret, bey den Einwohnern ein hartes und rau-

k) Dieses ist, was Seneca sagt, (de ira II. 6.) In frigora septentrionemque vergentibus, immansuetа ingenia sunt, vt ait poeta — — — suoque simillima coelo.

rauhes Wesen, allein da in diesen Gegenden, wie wir in der Folge sehen werden, der Körper von der langen Dauer des Frostes und seinen Würkungen sehr geschwächt wird, so hat es die Heftigkeit nicht, mit der es sich in etwas gemäßigtern zeiget, wo der Eindruck des Frostes dem Körper ungewohnter ist, und daher weit stärker auf ihn würket. Die Erfahrung lehrt uns, daß es Leute gebe, die wenn die Kälte allzuheftig ist, ihre freundliche, gütige und sanfte Natur ablegen, und dagegen ein sehr unfreundliches, verdrüßliches, rauhes und wildes, ja zuweilen höchst grausames Wesen annehmen. Ein Exempel hiervon hat uns die Geschichte in der Person Königs Heinrich des dritten von Frankreich aufgezeichnet, und in den Biographien wird man mehrere Beyspiele von dieser Art finden können. — In London will man beobachtet haben, daß der meiste Selbstmord zu der Zeit geschehe, wo der kalte Nordostwind wehet, welcher mit den Ausdünstungen der Moräste von Norfolk, Suffolk und Essex geschwängert ist.

§. 61.

Wenn aber eine heftige Kälte mit gleichem Grade von Stärke lange Zeit anhält, so bringet sie in dem menschlichen Körper fast eben das hervor, was grosse und anhaltende Hitze, obgleich auf eine andre Weise, in den mittägigen Ländern. Denn sie erschlafft endlich, weil sie die Fleischfasern zu sehr anspannt, und darauf, wie bey allen elastischen Körpern, auf die zu grosse Vermehrung und Erhöhung der Federkraft eine Verminderung des Zusammenhanges der die Körper ausmachenden Theile, welches der Grund der Stärke ist, erfolget; sie macht die Nerven stumpf und verschleimet die Säfte, indem sie die Ausdünstung durch die Haut vermindert. Diese Würkungen sind in der That mit denjenigen einerley, welche eine allzuheftige Hitze hervorbringt, nur mit dem Unterschiede, daß in diesem Falle die Verderbniß und die

Entkräftung der festen Theile und Nerven auf eine andre Weise bewürket und hervorgebracht wird.

§. 62.

Lang anhaltende heftige Kälte macht also den Menschen schwach, schläfrig und unfühlbar. Dieses erstreckt sich eben so wohl auf den Geist, als auf den Körper. Denn man hat schon oft beobachtet, daß der Verstand derjenigen Völker, welche in einer Gegend wohnen, wo der Frost mit gleicher Strenge lange anhält, gleichsam gefrieret und zu Eis wird. Die Einwohner des kalten Erdgürtels können uns hierinnen statt aller Beweisgründe dienen. Denn man findet selten unter ihnen lebhafte und muntre Leute, sondern mehrentheils sind sie dumm, einfältig, träge, schläfrig und äusserst unthätig; sie lieben die Ruhe ganz besonders, und sind fast beständig ohne grosse Würksamkeit. Ihre Seelenkräfte liegen so, wie die Kräfte ihres Körpers, immer in einem tiefen Schlafe. Sie denken nur auf ihre elende Kost, die der einzige Zweck aller ihrer Bemühungen ist, und kennen ebenfalls, wie die Menschen unter einem brennenden Clima, keine edlen Begierden, und keine grossen oder reinen Freuden, sondern leben in einer immerwährenden Unthätigkeit, Sorglosigkeit, Unempfindlichkeit und Ruhe, die ihnen auch um desto lieber ist, ie weniger Kräfte ihr Leib zur Arbeit und einem geschäftigen Leben besitzet. So lebt man unter dem Schnee in Grönland und dem nordlichen Siberien.

§. 63.

Die Ursache dieser Beschaffenheit kan man mit dem gröstem Rechte davon herleiten, daß der Frost ihre Fleischfasern zu steif und harte macht, und ihnen daher die Beweglichkeit und das feine Gefühl raubet. Er verdicket die Säfte, verschließet, wie schon oft gesagt, die Schweislöcher, hält die durch dieselben fortgehenden Feuchtigkeiten zurück, verschleimet das Blut, macht es unfähig zu dem

dem Durchgang durch die Gefässe und verstopft dadurch bey dem Menschen die Quelle der Lebhaftigkeit. Leute, die in dem beeisten Norden wohnen, sind selten munter und lebhaft, sondern die Kälte, welche das Wasser in Eis verwandelt, würket mit einer fast gleichen Kraft auf die Säfte des Menschen, macht sie dick, zähe und gleichsam geronnen. Daher kommt ein langsamer Kreislauf, und von diesem ein träges und schläfriges Wesen. Eben so werden die Bewohner derjenigen Gegenden, wo strenge Kälte herrschet, und ein fast ewiger Winter über der Erde liegt, selten groß, sondern ihr Wachsthum ist immer in enge Gränzen eingeschlossen, weil die Natur in der Kälte überhaupt nur einen schwachen Trieb hat. In heissen Ländern hingegen ist die Würkung der Natur schnell und groß. Ein heisses Clima gleichet einem Fruchthaus, in welchem die Gewächse schnell zu ihrer Grösse und Reiffe gebracht werden. In einem sehr kalten dauren die Würkungen der Natur länger, ob sie schon klein sind. In heissen aber scheinet die Natur schnell zu würken, um bald wieder zerstöhren zu können. Ich glaube daher, daß man das grosse Alter derjenigen Menschen, die in der Kälte leben, wo man sie oft ein Alter von hundert und mehr Jahren erreichen siehet, und das geringe derer, die in einem Lande wohnen, wo das Clima sehr heiß ist, von nichts anderm herleiten könne, als von der grössern oder kleinern Dauerhaftigkeit der Würkungen der Natur. Ueberhaupt findet auch hier das bekannte Sprüchwort statt: was geschwind entstehet, vergehet auch geschwind wieder 1). Unter einem heissen Himmelsstrich sind die Menschen schon in ihrer Blüthe, wenn sie in einem kalten sich erst anfangen zu entwickeln. Allein sie verwelken dort auch schon wieder, wenn sie im letztern noch im besten Flore sind. Im Süden ist ein Mädchen im zwölften Jahre schon das, was sie im Norden erst im

1) Quod cito fit, cito perit.

sechzehnten oder achtzehnten wird. Aber sie ist auch im vierzigsten schon ein altes Mütterchen, da sie in einer kältern Gegend alsdenn noch im besten Zustand ist.

§. 64.

Die Hitze in den Ländern unter der Linie, der Ueberfluß, den diese Gegenden an Früchten haben, und wodurch es leichte wird, ohne Arbeit zu leben; eine beständige und sehr heftige Ausdünstung, und eine grosse Unersättlichkeit im Beyschlaf, wodurch der kräftigste und nährende Theil der Säfte häufig verschwendet wird, alles dieses macht den Leib weichlich, schlaff, schwach, träge und unempfindlich, entnervet die Seele, macht den Geist stumpf, unthätig, unfähig zu tiefem Nachdenken, und hüllet ihn oft in schwere finstre Gedanken. Die Seele ist nie recht heiter, sie kan sich selten aus dem Nebel, der sie umgiebt, emporschwingen, sondern es fehlet ihr stets an Kraft, die Finsterniß zu zertheilen, die ihre Tage verdunkelt. Daher bleibt sie gemeiniglich fest an dem Staube der Erden kleben. Sie scheinet durch die allzugrosse Verdünstung der Säfte, die ihre Werkzeuge würksam machen müssen, ohnmächtig zur Empfindung und ungeschickt zu fruchtbarem Nachdenken worden zu seyn.

§. 65.

So wie grosse und heftige Kälte im Stande ist, das Temperament zu schwächen und zu unterdrücken, eben so kan dieses auch durch allzugrosse Hitze geschehen. In diesem Falle befinden sich die Einwohner von Indostan und überhaupt von den beyden Halbinseln diß und jenseits des Ganges, eines Landes, wo beständig eine brennende Hitze herrschet. Ihre Beschreibung wird es zeigen, wie sehr ihre Natur von dem Clima niedergedrückt worden sey. Sie sind ausnehmend träge und unthätig. Geitz, Wollust, Weichlichkeit und Faulheit sind ihre Haupteigenschaften, so wie sie auch die Eigenschaften aller schwa-

chen

chen Körper und aller kleinen Seelen sind. Sie kennen kaum den Werth des Lebens, und ihr schwacher und schlaffer Leib und ihr stumpfer und trüber Geist macht sie zu allem unfähig, was groß und edel ist. Sie haben weder edle Begierden, noch grosse Leidenschaften, weder Stärke, noch Lebhaftigkeit, weder Thätigkeit noch Sehnsucht nach einem bessern Zustande; sondern ihr Lieblingsspruch ist: Sitzen ist besser als gehen, schlafen ist besser als wachen, aber der Tod ist über alles m). Ein so unfühlbares Leben hilft ihnen die Sclaverey ertragen, in der sie sich befinden, und die sie beynahe bis zu den Thieren herabsetzet. Der glücklichste Zustand ist in ihren Augen der Stand der Ruhe und Unthätigkeit; sie kennen nichts grössers, höhers und bessers als dieses. Darum legen sie auch ihrem Gotte die Unbeweglichkeit bey. Mit einem Worte, sie wissen ihr Leben nicht anders zu genüssen, als in einem immerwährenden Taumel von viehischen Handlungen, und unter der Betäubung, in welche sie ihre gränzenlose Wollust versetzet.

§. 66.

Eben so sind diejenigen Völker beschaffen, welche in dem mittägigen Afrika, einer ebenfalls von der Sonne fast versengten Gegend leben. Sie befinden sich, wie jene, in der gröſten Unthätigkeit und Dummheit, und erwachen nur zuweilen von ihr, um sich den ungezähmtesten und wildesten Neigungen zu überlassen; um im höchsten Grade grausam, eifersüchtig, rachgierig und rasend zu werden, und sich von einer Wuth entflammen zu lassen, die sie bis zum Löwen und Tiger herabsetzt.

§. 67.

Aenliche Erscheinungen kan man oft bey der trägen Natur beobachten. Denn ob sie gleich mehrentheils in

m) Chardins Reise nach Persien und dem Orient.

einem tiefen Schlummer lieget, so sind doch ihre Würkungen, wenn sie einmal ihrer Ruhe entrissen worden, gemeiniglich auf die ausserordentlichste Weise heftig. Sie scheinet alsdenn alle ihre Kräfte auf einmal anzustrengen; man glaubt, die Leidenschaften riessen sie nur aus ihrer Unthätigkeit, um sie auf eine Zeitlang in eine gränzenlose Raserey zu versetzen. Gemeiniglich verfällt die träge Natur in das Aeusserste. Selten geht sie die Mittelstraße. Sich selbst überlassen liegt sie mehrentheils in einem tiefen Schlafe, in einer vollkommnen Indolenz und Unthätigkeit, und kan sich an diesem Zustande nicht sättigen; oder sie geräth, wenn sie einmal aus ihrer Stille, Ruhe und Unthätigkeit ist gerissen worden, und ihre Leidenschaften aufwachen, nicht selten in eine Wuth, die keine Gränzen kennet, und durch nichts aufgehalten werden kan.

§. 68.

Ueberhaupt sind die Leidenschaften unter der Linie und in heissen Climaten, am heftigsten, sie nehmen aber ab, ie näher die Menschen gegen die Pole zu wohnen. Der Malaye hat, wenn er einmal aus seiner Ruhe gerissen und seine Begierden angefacht worden sind, die ungestümsten Begierden, die heftigsten Leidenschaften. Nur das grosse und edle derselben fehlet ihm, weil sein Verstand zu schwach und zu sehr in Nebel verhüllet ist, als daß er dieselben auf eine gute Weise richten und leiten sollte. In einer brennend heissen Himmelsgegend herrscht immer bey den Menschen ein grösserer Grad von Härte, Hitze und Grausamkeit, der ohne Zweifel von der Schärfe der Säfte herkommt, die von der Sonnenhitze erzeugt wird. Dieses erstrecket sich sogar bis auf die Thiere. Das unter der Linie liegende Africa ernährt in seinen Wüsteneyen Löwen und Tiger, diese unbändigsten und blutgierigsten unter allen Geschöpfen. Selbst die Schlangen, die in diesen Gegenden gefunden werden, sind die giftigsten, und man hat beobachtet, daß die Kraft ihres Giftes de-

ſto mehr abnimmt, ie weiter ſie ſich von der Linie entfernen.

§. 69.

In einer ſehr heiſſen Weltgegend ſowohl, als in einer ſehr kalten findet man alſo am häufigſten das träge Temperament, worunter man das melancholiſche, wenn es zugleich Stärke hat, und das phlegmatiſche, wenn zugleich bey ihm Schwäche herrſchet, rechnen kan. Daher findet man unter dem Neger, dem Malabaren und Malayen eben ſowohl, als bey dem Eſquimaux, dieſem Americaner um Hudſons-Bay, bey dem Grönländer, bey dem Lappländer, bey dem Samogeden und bey dem Bewohner von Nova Zemla und Kamſchatka ſo wenig Spuren von Lebhaftigkeit und ſo viel von dem trägen und ſchläfrigen Weſen.

§. 70.

In einer gemäßigten Himmelsgegend trift man gemeiniglich die beſten Temperamente an. Die Temperatur der Luft, welche hier herrſchet, iſt ſo beſchaffen, daß ſie die natürlichen Eigenſchaften und Kräfte des thieriſchen Körpers weder zu ſehr erhöhet, noch zu ſehr unterdrücket, und noch immer viel Lebhaftigkeit in dem Körper erzeuget. Hitze und Froſt werden durch einander gemäßiget, und da ſie regelmäßig mit einander abwechſeln, ſo kan die Würkung des einen durch zu lange Dauer nicht ſchlimme Würkungen hervorbringen, die man doch in denjenigen Ländern iederzeit entſtehen ſiehet, wo entweder ein beſtändiger Winter, oder ein beſtändiger Sommer regieret.

§. 71.

Die kalte und dicke Luft, die daſelbſt eine Zeitlang im Jahre herrſchet, mäßiget die Würkungen der Hitze. Die träge Bewegung, in welcher ſich das Blut zu dieſer Zeit befindet, und die Verdickung deſſelben durch die Kälte

mäßiget seine heftige Bewegung, vermindert die von der Hitze erzeugte grosse Ausdehnung und Verdünnung der Säfte, und bringt in dem Körper einen Mittelzustand hervor, der unbeschreibliche Vortheile über seine Oeconomie verbreitet. Zu der Stärke und Festigkeit der festen Theile, welche die Kälte bewürket, gesellet sich die Lebhaftigkeit und Flüchtigkeit, die durch die Hitze, und die zu dieser Zeit verfeinerte Luft, hervorgebracht wird. Daher findet man, daß den Temperamenten der Bewohner gemäßigter Gegenden iederzeit ein grosser Theil von den lebhaften beygemischt ist, der auch alsdenn noch sehr merklich wird, wenn die trägen und schläfrigen die Oberhand haben.

§. 72.

Alles dieses verursacht, daß in den gemäßigten Erdstrichen die vermischten Temperamente am häufigsten gefunden werden. Nie wird man daselbst, wie im heissen Süden, oder im kalten Norden, ein ganzes phlegmatisches Volk finden. So zeigt sich bey dem Engländer das cholerisch-melancholische, wie bey dem Franzosen das cholerisch-sangvinische. Bey dem erstern hat das melancholische, bey dem letztern aber das sangvinische die Oberhand. Dieses offenbahret sich hier sehr deutlich durch die unbeschreibliche Lebhaftigkeit und Flüchtigkeit, durch den feurigen Witz, den edlen und unternehmenden Geist und die grosse Neigung zu der Veränderung, zu dem Vergnügen und zu der Wollust. Dort aber offenbaret sich jenes durch ernsthaftes und tiefsinniges Wesen, Dauerhaftigkeit der Gesinnungen, Begierden und Leidenschaften, durch Emsigkeit und Neigung zum Selbstmord. In Italien findet man das sangvinische mit dem cholerischen vermischt, und zwar so, daß das letztere die Oberhand hat. In diesem Lande herrscht bey dem menschlichen Körper Hitze in einem sehr hohen Grade: alle Leidenschaften sind von der gröstten Heftigkeit, vorzüglich

aber

aber der Zorn, die Rachsucht, die Eifersucht und der Ehrgeitz. Der Körper ist stark und trocken, voll von einem hitzigen Blute, und daher auch voll Feuer und einer sehr grossen Lebhaftigkeit. Dabey findet man eine Hartnäckigkeit im Vorsatz, die den Italiäner eher sterben, als nachgeben läßt. Alles dieses sind unleugbare Zeichen des cholerischen Temperaments, und ein Temperamentskenner wird bey Betrachtung der Natur eines Italiäners nicht einen Augenblick an der Gegenwart des cholerischen Temperaments zweifeln können. Das Phlegma herrscht nirgends mehr, als in Mingrelien. Die schwere und feuchte Luft, die aus einer stets mit Wasser geschwängerten Erde immer neue Nahrung bekommt, unterdrückt alle Lebhaftigkeit und Munterkeit, alle Thätigkeit und Kraft. Die gröste Glückseligkeit der Einwohner dieses Landes ist der Besitz eines Pferdes und Jagdhundes. Haben sie dieses, so bleibt ihnen wenig mehr zu wünschen übrig. Nahrungsmittel giebt ihnen ihr Land häufig, und ohne viel Arbeit. Schöne Weiber sind das vorzüglichste ihres Landes. Diese können sie ohne viel Bemühen haben, um ihre Wollust leicht zu befriedigen, und Wein, der zu ihrer Belebung und Ermunterung so nothwendig ist, kan ebenfalls leicht erhalten werden. Was verlangt wohl der Phlegmaticus mehr? — In dem gemäßigten Holland herrscht schon mehr Thätigkeit und Emsigkeit, sind schon mehr Begierden und Neigungen gegenwärtig, weil der physische Zustand des Körpers dieses Volkes einen Mittelzustand zwischen dem sangvinischen und phlegmatischen ausmacht.

§. 73.

Einerley Erziehung, einerley Art zu leben, und besonders einerley Luft muß nothwendig bey einem Volke eine gewisse Gleichförmigkeit in der Mischung der Säfte, und in der Spannung, Lebhaftigkeit, Reitzbarkeit, Empfindlichkeit und Stärke der festen Theile, und daher auch

eine sehr grosse Aenlichkeit in dem hiervon abhängenden Temperament, das heißt, ein Nationaltemperament hervorbringen. Da die unsern Theilen einmal eingeprägte Modification nie ganz vollkommen wieder ausgelöscht werden kan; so läßt es sich leicht einsehen, warum das Nationaltemperament auch noch bey Personen eines Volkes, das lange unter einem andern Clima lebet, zu bemerken sey.

§. 74.

Aber eben dieses allgemeine Besondre in dem Temperament eines Volkes, welches ich das Nationaltemperament genennet, und von dem ich gesagt habe, daß es schwer gänzlich ausgerottet werden könne, ist doch auch, da es von der Beschaffenheit der Luft gröstentheils erzeuget worden, bey der Veränderung derselben, einer grossen Veränderung unterworfen. Man betrachte nur einen Menschen, welcher seine Lebenszeit in einer etwas erhabnen Himmelsgegend, wo die Luft trocken und rein, und der Himmel beständig heiter ist, zugebracht, nunmehr aber seine Wohnung verändert hat, und in einer niedrigen sumpfichten Gegend, wo die Luft beständig dick, feucht und schwer ist, leben muß, und man wird bald beträchtliche Veränderungen in seinem Körper entstehen sehen. Sein lebhafter, munterer und thätiger Leib wird matt, schwach, träge und schläfrig. Seine vorher festen, starken, gut gespannten und reitzbaren Fleischfasern werden schwach, schlaff und von langsamen Zusammenziehungen, sein gutes, gehörig flüßiges, dichtes und mit seinen Theilen in guter Verhältniß stehendes Blut wird wässericht, schleimicht und dick. Sein Gesicht, welches vorher roth oder braunroth war, wird bleich und erdfarben; seine Augen, die sonst Feuer und Lebhaftigkeit verriethen, haben ietzt etwas mattes und schmachtendes angenommen; sein Geist, der vorher heiter und aufgeklärt war, verlieret diese Eigenschaften, die das beste und kostbarste Geschenke

schenke einer heitern und reinen Luft sind, und wird schläfrig, stumpf und traurig. Seine Thätigkeit verwandelt sich in Ohnmacht und Unvermögen, sein heitres Wesen aber in finstre Traurigkeit und ängstliche Melancholey. Die lebhafte Natur verwandelt sich daher bey einer solchen Veränderung der Himmelsgegend sehr oft in die träge und schläfrige; und wenn ein Mensch schon vorher, ehe er in diese erst beschriebenen Gegenden kommt, ein träges und schläfriges Naturell hat: so kan man gewiß versichert seyn, daß er immer tiefer in dieselbe versinken, ja daß endlich die Verderbniß in seinem Körper so sehr zunehmen werde, daß keine zu dem Leben gehörige Verrichtung recht vollkommen geschehen kan. Dieses muß nun auch um desto gewisser erfolgen, da die Triebfedern, die dieselben in Würksamkeit versetzen und darinnen erhalten, immer mehr entkräftet werden.

§. 75.

Daher ist denn auch die Ungleichheit und Verschiedenheit herzuleiten, die man bey einer Nation antrift, welche, ob sie gleich gemeinschaftliche Stammeltern hat, dennoch unter einem von einander ganz verschiedenen Clima wohnt. Welch einen Abstand findet man daher bey den Spaniern, die Amerika zu ihrem Wohnplatz erwählet haben, und denjenigen, die in ihrem Vaterlande geblieben sind. Jene haben, wenn sie eine Zeitlang in denen von ihrem Vaterland entfernten Ländern gelebt haben, nicht mehr den starken Körper, den sie mitbrachten, der gewohnt war, alle Beschwerlichkeiten zu ertragen, der für keine Gefahr zu schwach war, auch in der grösten Noth dauern konnte, und gleichsam eisern zu seyn schien. Sie haben nicht mehr den unternehmenden Geist, der ihre Vorfahren belebte, der sie alles wagen hieß, und alle ihre Handlungen beseelte. Die grossen Unternehmungen, die sie bey der Nachwelt unvergeßlich machten, der Ehrgeitz, die Ruhmbegierde, die sie so oft antrieb, selbst das,

was unmöglich schien, zu unternehmen, der sie aber auch leider! zu oft zur Wildheit und Grausamkeit hinriß, der sie zu einer immerwährenden Thätigkeit und zu standhafter Erduldung des grösten Ungemachs und der äußersten Noth anspornte, alles dieses ist von ihnen gewichen, und an dessen statt hat sich Wollust, Weichlichkeit und Faulheit ganz ihrer bemächtiget. Ihr Körper, allzusehr geschwächt und gänzlich entkräftet, liegt in einer Unthätigkeit, die ihn desto mehr entnervet, ie mehr er sie genüsset, und ihr Geist, zu stumpf für sanfte Empfindungen, und unfähig zu grossen Gesinnungen, scheinet in einem tiefen Schlummer begraben zu seyn. Eben dieses findet man an den Portugiesen, deren Väter in geringer Anzahl Tausende von Feinden überwunden hatten, und die bald nachher in eben den Gegenden von der Macht des Clima entnervt, nicht mehr im Stande waren, sich einer Handvoll nach Ostindien kommender Holländer zu widersetzen. Der Sohn des Europäers, der in der neuen Welt hundert Indianer vor sich herfliehen sah, besitzt heute kaum mehr so viel Lebhaftigkeit und Stärke, als ihm nothwendig ist, um sein Leben zu erhalten und seine Güter zu beschützen. Wenn ein Europäer in die von uns entfernten und in einem andern Erdgürtel liegenden Länder kommt, und sich einige Jahre daselbst aufgehalten hat, so verwandelt sich, ungeachtet aller angewandten Vorsicht in der Lebensordnung und der strengsten Mäßigkeit und Nüchternheit, seine Natur grösstentheils, und die Luft bildet ihn so, als es ihre Eigenschaften mit sich bringen. Der flüchtigste und lebhafteste Franzose wird auf der Insel S. Domingo phlegmatisch, das heißt, träge, schläfrig und unthätig.

§. 76.

Luxus, Schwelgerey und Ueppigkeit ist eine andre Quelle, aus welcher die Veränderung des physischen Temperaments fliesset. Es ist bekannt genug, daß hierdurch der stärkste Körper schwach und weichlich, der aufgeklärteste

teste und munterste Geist aber stumpf und trübe gemacht wird, und es wird daher nichts ungereimtes seyn, wenn man behauptet, daß sie das starke Temperament in ein schwaches und ohnmächtiges, und das lebhafte in ein träges und schläfriges verwandeln. Diese Laster würken wie ein langsames Gift auf den menschlichen Körper. Indem sie den Leib entkräften, die Federn, welche das körperliche Leben in Bewegung setzen und darinnen erhalten, schwächen und verderben, unsre Nerven stumpf und unfühlbar machen, den Geist aber verdunkeln und entnerven: so untergraben sie auch den Grund, auf welchem unser Temperament und selbst unsre Gesundheit beruhet, und stürzen den muntersten, stärksten, abgehärtesten und thätigsten Menschen in Schwäche, Weichlichkeit, Trägheit und Unempfindlichkeit. Wie will also das Temperament dasjenige bleiben, was es war, wenn die Kräfte des Körpers, worauf es gegründet ist, verändert oder gänzlich verdorben werden?

§. 77.

Nirgend sieht man die Macht, welche Luxus, Schwelgerey, Ueppigkeit und weichliche Lebensart über den menschlichen Körper ausübt, deutlicher, als bey den Bewohnern unsers deutschen Vaterlandes. Wenn unsre Vorfahren, die alten Germanier, die nach dem Zeugniß des Tacitus, ein hartes, unruhiges und sehr thätiges Leben führten, die durch Leibesübungen abgehärtet, die grösten Beschwerlichkeiten nicht scheueten, und dadurch einen ungemein starken und sehr lebhaften Körper, und einen muntern, ob zwar auch zugleich etwas wilden und rauhen Character hatten, wieder aufleben sollten: gewiß! sie würden ihre Nachkommen verkennen, und nichts weniger in ihnen suchen, als Kinder der Helden Herrmanns. Die Geschichte hat uns an vielen Völkern dergleichen Beyspiele von der veränderten Kraft, welche Ueppigkeit und Wollust in dem Körper und dessen Temperament ausüben,

aufge-

aufgezeichnet. Dieses widerfuhr den Römern, als sie die Beherrscher der halben bekannten alten Welt waren, und den höchsten Gipfel von Macht und Glückseligkeit erreicht hatten. Sie wurden träge, weichlich, schwach und folglich auch zaghaft, und die Legionen, welche nur zu siegen gewohnt waren, das Schrecken aller Völker zu seyn pflegten, und von allen Nationen gefürchtet und für unüberwindlich gehalten wurden, diese Legionen wurden bald gänzlich verdorben. Ihr Muth, Tapferkeit, Stärke und Dauerhaftigkeit des Körpers, die sie zur Unternehmung und Ausführung so vieler grossen Dinge geschickt gemacht hatte, fiel desto tiefer, ie höher ihr Wohlstand stieg, und ie mehr mit demselben Ueppigkeit, Wollust und Weichlichkeit zunahm; und eben der Römer, den vorhin weder der grosse Pyrrhus, noch der listige Hannibal bezwingen konnten, erzitterte und floh vor Völkern, die eben so rauh und ungebildet waren, als die kalten nordischen Gegenden, aus denen sie hervorkamen. Eben dieses geschah den Macedoniern, da Persien von ihnen bezwungen, sie in den Besitz aller seiner Schätze und Reichthümer versetzte: den Spaniern, als das Gold und Silber der von ihnen entdeckten und eroberten neuen Welt, ihnen reichliche Mittel zur Verschaffung ieder Art von Vergnügen, von Wollust und Ueppigkeit darreichte; und eben dieß ist allen den Völkern widerfahren, die ihre alte Einfalt und Mäßigkeit verlassen, und sich dagegen dem uneingeschränkten Vergnügen und dem Genuß des Ueberflusses, der Wollust und ihrem verderbenden Einfluß überlassen haben.

§. 78.

Auch Erziehung und Unterricht in den Wissenschaften scheinen einigen Antheil an der Veränderung und Verbesserung des physischen Temperaments zu haben. Eine Sache, die wahr bleiben wird, wenn gleich viel dagegen gesagt wird. Es ist bekannt, daß das moralische Temperament mit dem physischen auf das genauste verbunden ist.

ist. Denn der grosse HErr der Welt, der Schöpfer des Menschen, hat die vernünftige, die denkende Seele, durch ein festes Band mit dem mechanischen Körper verbunden. Die Nerven, welche in dem Gehirn entspringen, und sich von da in alle, auch die entferntesten Theile unsers Körpers verbreiten, sind das Mittel, wodurch diese genaue Verbindung und Vereinigung geschiehet. Der Eindruck, welcher von äusern Gegenständen auf dieselben gemacht wird, erzeuget Empfindungen, die der Seele mitgetheilet werden und in derselben Vorstellungen hervorbringen, welche angenehm sind, wenn sie von etwas Guten, oder einer Vollkommenheit herrühren, im Gegentheil aber unangenehm, wenn bey der Vorstellung in unsrer Seele Begriffe von einem Uebel, oder einer Unvollkommenheit entstehen. Von dieser genauen Verbindung und Vereinigung der Seele mit dem Körper und dem daraus entspringenden Einfluß des einen auf das andere kommt es her, daß die Seele so leicht die Neigungen des Körpers, den sie bewohnet, annimmt, und daß sich ebenfalls das Temperament des Körpers so sehr nach den Kräften und Eigenschaften der Seele richtet.

§. 79.

Da nun eine gute Erziehung allerdings auf die Bildung der Seele und das davon herkommende moralische Temperament würket, und in demselben eine Verbesserung oder Verschlimmerung hervorbringt; dieses aber auf das physische Temperament den gröstn Einfluß hat und in ihm verschiedene Veränderungen erzeugen kan: so ist es gewiß der wunderbarste Einfall, den man nur haben kan, wenn man behauptet, die Erziehung mache keine Veränderung in dem physischen Temperamente. Wir können in diesem Falle ihre Würksamkeit fast täglich sehen. Denn wie oft unterdrücket nicht eine allzuharte, strenge und sclavische Erziehung alle Lebhaftigkeit und Munterkeit eines Kindes, und wie bald verdirbt nicht eine weichliche

liche und unordentliche die Stärke und Dauerhaftigkeit seiner Natur. Wir sehen daher oft aus einem Kinde, das ganz sangviniſch war, einen unfühlbaren Phlegmaticus werden.

§. 80.

Wie sehr der Mangel der Erziehung selbst den phyſiſchen Zuſtand des menſchlichen Körpers verändern und verderben könne, sehen wir am deutlichſten an denjenigen Menſchen, die man in Lithauen unter den Bären, in Heſſen unter den Wölfen, und in Irland unter den wilden Schaafen gefunden hat. Der letztere von den angeführten, der nach dem Zeugniß des Tulpius n) von Jugend auf unter wilden Schaafen geweſen war, hatte gleichſam die Natur dieſer Thiere angenommen. Er hatte die Menſchheit beynahe gänzlich abgeleget, war roh, unerſchrocken und befand ſich vollkommen geſund. Er verabſcheuete alle uns gewöhnlichen Speiſen und Getränke, und aß blos Gras und Heu, und zwar mit eben der Auswahl der Kräuter, als das Schaaf. Da er immer auf rauhen Bergen und in unbebaueten Gegenden gelebet hatte, ſo war er nicht allein ſehr wild und unbändig, ſondern floh auch gerne in Oerter, wohin man nicht kommen konnte, und ſuchte dunkle Schlupfwinkel. Er war gewohnt, unter freyem Himmel zu leben, war ſehr behende, von wildem und rauhem Anſehen, von hartem Fleiſche, einer verbrannten Haut und rauhen Gliedern; er redete nicht, ſondern blöckte wie die Thiere, unter denen er geweſen war. Mit einem Worte, er war in allen ſeinen Eigenſchaften den wilden Schaafen ähnlich, und hatte von dem Menſchen nur noch die bloße Geſtalt übrig behalten. Ein ſehr richtiger Schluß kan alſo hieraus gezogen werden, nemlich dieſer: Der Menſch ſinket ohne Erziehung, auch was das phyſiſche betrift, bald aus ſeinem

n) Tulpii obſervat. medic. Libr. IV. n. 9.

nem guten Zustande bis zum roheſten und unausgebildeſten herab o).

§. 81.

Auch der Unterricht in den Wissenschaften bildet sehr oft den Menschen um, und verändert das physische Temperament. Und ob zwar derselbe nicht unmittelbar auf das physische Temperament würken kan, so geschiehet es doch mittelbarer Weise, das heist: indem das moralische Temperament durch die Erziehung und den Unterricht verfeinert wird, so würket dasselbe vermöge seiner genauen Vereinigung und Verbindung mit dem physischen, auf dasselbe und verändert es. Daß der Unterricht in den Wissenschaften diese Kraft besitze und bey dem moralischen Temperament diese Würkungen hervorbringen könne, hat man schon längst eingesehen. Selbst Horaz sagte schon:

K didi-

o) Connor (euangel. medic. p. 133.) erzählet: Als er im Jahr 1694. zu Warschau an dem Hofe des Königes Johann Sobieſky gelebet, hätte man in den Wäldern Lithauens an den rußischen Gränzen unter den Bären einen Menschen, ohngefehr zehn Jahr alt, gefangen, der von Ansehn wild und ganz mit Haaren bedeckt gewesen wäre, und bey dem man weder Verstand noch Sprache, noch sonst etwas der menschlichen Stimme ähnliches, gefunden hätte. Er gieng wie die vierfüßigen Thiere auf Händen und Füssen, und hatte vom Menschen nichts, als das äussere Ansehen. Er erzählt, er hätte einen groſſen Abscheu gegen die Menschen zu haben geschienen. Denn er wäre immer unruhig, voll Angst und zur Flucht geneigt gewesen, bis er endlich nach und nach an menschlichen Umgang und Speiſen gewohnt, etwas zahm worden. Man muſte ihn wie die Kinder aufgerichtet stehen und gehen lehren, und nach langer Zeit erst fing er an einige rauhe Töne von sich zu geben. Sein Gedächtniß war so schwach, daß er, als er reden gelernet, sich nicht mehr seines wilden Lebens recht erinnern konnte.

- - - didiciſſe fideliter artes
Emollit mores, nec ſinit eſſe feros.

Durch alle Jahrhunderte hindurch, bis auf den heutigen Tag beſtätiget es ſich, und wird von einem jeden Erdenbürger, deſſen Verſtand auch nur einen geringen Grad über gemeine Kenntniße ſich empor geſchwungen hat, leicht eingeſehen werden können, daß durch die Ausbreitung der Künſte und Wiſſenſchaften, und den Fortgang, den die Menſchen in denſelben gemacht haben, das rauhe und wilde Weſen durch gute Sitten, edle Geſinnungen und ſanftes Gefühl vertrieben worden, daß die brauſenden und ungeſtümen Leidenſchaften, die nicht ſelten bey dem natürlichen Menſchen in Raſerey ausarten, von ihnen gemäßiget werden, und daß ſie den harten und grauſamen, milde, barmherzig, mitleidig und gütig machen. Durch ihre Kraft vertrieben ſie die traurigen und ſchwarzen Gedanken, die den Menſchen oft quälen, ermuntern den unthätigen und trägen, heitern ihn auf, befördern ſeine Lebhaftigkeit, machen aber auch den allzuflüchtigen, unruhigen und veränderlichen, geſetzt, beſtändig und ruhig und erwecken in ihm die ſo nützliche, die dem Menſchen ſo nothwendige Ueberlegung und Bedachtſamkeit.

§. 82.

Ich ſage daher in der That nicht zu viel, wenn ich behaupte, daß die Wiſſenſchaften dem Menſchen den wahren Character eines rechtſchafnen und dem Vaterlande und der Geſellſchaft nützlichen Bürgers abbilden, daß ſie in dem menſchlichen Herzen den ſeligen Trieb zur Vollkommenheit erwecken und ernähren, daß ſie, indem ſie die Tugend erheben, und die Schändlichkeit des Laſters auf das lebhafteſte vorſtellen, in uns ein heftiges Verlangen, gut und rechtſchaffen zu ſeyn, anzünden, und eine brennende Begierde erregen, alles dasjenige zu vermeiden, was dieſen Wunſch verhindern kan. Dieſe Kraft der Wiſſenſchaften wird um deſto leichter in uns erwecket

und

und würksam gemacht, da in uns schon bald von unsrer Geburt an ein Trieb wohnet, der uns unvermerkt, auch oft ohne unsern Willen, zu Erwählung des Guten und zur Vermeidung des Bösen hinziehet, ein Trieb, der uns immer nach Vollkommenheit streben heißt, ein Trieb, der sich auch mitten unter dem gröſten Haufen von Lastern, die unser Herz verunreinigen, hervordränget, und den auch der verruchteste Böſewicht fühlet und empfindet.

§. 83.

Wenn man daher mit einem beobachtenden Auge auf der Welt umher siehet, so wird man finden, daß diejenigen Nationen den besten Character haben, unter denen Künste und Wissenschaften blühen. Man findet unter denselben ein edles Wesen, einen grossen Geist, Sanftmuth, warmes Gefühl und Barmherzigkeit; da hingegen da, wo es in dem Reiche der Wissenschaften noch finster ist, ein rohes Wesen, Wildheit und Grausamkeit unter den Menschen gefunden wird. Waren es nicht Athen und Rom, die den gröſten Fortgang in der Weisheit und den Künsten gemacht hatten, und sind es nicht eben dieselben, die in alten Zeiten die gröſten und edelsten Handlungen aufweisen konnten? Wie sehr ist der wilde Mensch in Africa und America, wo man die Wissenschaften nicht einmal dem Namen nach kennet, von der Menschlichkeit entfernet? Wie weit zu den Thieren herabgesetzt? Ja wir haben nicht einmal nöthig, bis in diese Gegenden zu gehen, sondern finden selbst in unserm Europa, daß diejenigen Völker, welche ihren Verstand durch die Wissenschaften aufklären, nicht allein ein viel besseres moralisches, sondern auch ein viel besseres physicalisches Temperament besitzen, als diejenigen, welche noch in der Unwissenheit tief begraben liegen.

§. 84.

Auch die Verschiedenheit der Beschäftigung und Lebensart bringt in dem physischen Temperament einen

grossen Unterschied hervor, und man siehet es oft, daß die Verwechselung einer gewohnten Lebensart mit einer ungewohnten eine Veränderung der physischen Beschaffenheit nach sich ziehet. Es ist bekannt, daß die Beschäftigung einen grossen Eindruck auf die Gesinnungen des Menschen und folglich auch auf das moralische desselben mache. Sie wird also auch eine Veränderung in demselben hervorbringen, und da das moralische Temperament vermöge seiner genauen Verbindung mit dem physicalischen, auf dieses letztere einen sehr grossen Einfluß hat: so wird es auch nicht ungegründet seyn, wenn ich behaupte, die Beschäftigung eines Menschen würke auf sein physisches Temperament, und sey im Stande, verschiedene Veränderungen in ihm hervorzubringen.

§. 85.

Eben so hat auch Bewegung und Ruhe einen sehr grossen Einfluß auf den Körper, und die Beschaffenheit seiner Theile, und ist daher auch fähig, in ihren Kräften, diesem Grunde des physischen Temperaments, eine grosse Veränderung hervorzubringen. Starke Bewegung, und ein stets thätiges Leben, macht die festen Theile stark und fest, und da sie den Kreislauf der Säfte befördert, die Aus- und Absonderungen stärker und lebhafter macht oder doch wenigstens gut erhält: so fliesset hieraus nicht allein grössere Stärke des Körpers, sondern auch mehrere Lebhaftigkeit desselben. Ruhe hingegen und ein faules, unthätiges und unbewegliches Leben schwächet die festen Theile, macht sie schlaff, und da die geschwächten und schlaff gewordenen Fleischfasern und Gefässe, nicht mit gehöriger Kraft auf die Säfte würken können; so entstehet daraus nicht allein eine grosse Verderbniß der Säfte, sondern auch eine geringere Würksamkeit derselben, ein schwacher und langsamer Umlauf durch die Gefässe und eine Verminderung oder Unterdrückung der sonöthigen Aus- und Absonderungen. Daher kommt Schwä-

che

che des Körpers und Schläfrigkeit und Trägheit in denen zu dem Wohl des Körpers nothwendigen Verrichtungen. Dieses muß denn auch auf die Temperamente des Körpers einen grossen Einfluß haben, und wir dürfen uns nicht wundern, wenn wir bey Leuten, die eine unthätige und schlechte Lebensart führen, auch weniger gute Temperamente antreffen, als bey denjenigen, welche immer thätig und in Bewegung sind.

§. 86.

Man mache einen Menschen, der eine sanfte, ruhige und gefühlvolle Seele hat, zu einem Soldaten. Man führe ihn in blutige Schlachten, wo um ihn her sich lauter Tod und Verderben verbreitet, und das traurige Aechzen und Klagen verstümmelter und schwer sterbender Gefährten, iede sanfte Empfindung und iede Regung des Mitleidens aus seinem Herzen verbannet: man gewöhne ihn an, die schrecklichen Scenen des Mordens und der Grausamkeit, welche iederzeit unzertrennliche Gefährten des Krieges sind; und untersuche alsdenn die Beschaffenheit seiner Seele, nebst der Richtung und Natur seiner Neigungen, Begierden und Leidenschaften, und vergleiche sie mit derjenigen, welche sie vorher hatte, ehe diese Beschaffenheit ihm eigen wurde. Die Veränderung wird gewiß ganz erstaunlich seyn. Denn die Seele, welche sonst lauter sanfte Empfindungen hatte, wird rauh und hart worden seyn, sie, die sich vorher in zufriedner Stille befand, wird ietzt Wildheit und ungezähmtes Wesen angenommen haben: sie, die vorher bey dem Unglück des Nebenmenschen empfindlich gerühret wurde, und mit ihm zugleich seine Leiden fühlte, bey seinem Glück aber auch sich mit ihm freute, sie wird ietzt in beyden Fällen gleichgültig bleiben. Das beständige Würgen und Niedermetzeln, und die oft gesehenen Scenen des menschlichen Elends, werden sein Herz verhärtet, ieden Trieb zum Mitleid ersticket, und zur Grausamkeit und Unempfind-

pfindlichkeit gewöhnet haben. Denn es ist das gemeine Schicksal des Menschen, daß schreckliche und grausame Auftritte, wenn sie oft gesehen und empfunden werden, ieden Funken von gutem Gefühl auslöschen und aus einem stillen Lamme einen wilden Tieger machen. Es scheinet, als ob grausende und schreckliche Auftritte mit grosser Gewalt auf unsre Nerven würkten, und ihnen dadurch die Feinheit des Gefühls raubten und sie stumpf machten.

§. 87.

Ein ander Beyspiel kan man von den wilden Völkern hernehmen. So lange der Wilde, welcher in den undurchdringlichen americanischen Wäldern wohnet, noch in seiner ihm natürlich wordenen Rauhigkeit fortlebet; so lange er sich noch Tag und Nacht nur mit der Erlegung des Wildes, welches ihm zur Nahrung dienet, beschäftiget, und weder die schöne Tugend der Menschenliebe, noch die angenehmen Reitze der Freundschaft, weder die Vortheile, die aus dem geselligen Leben entspringen, noch die wechselsweisen Pflichten, welche die Natur selbst von einem ieden Menschen fordert, kennet; so lange wird er seinem ihm durch seine Beschäftigung noch mehr eigen gewordenen Triebe zur Unempfindlichkeit und Grausamkeit folgen. Er wird blos dem thierischen Triebe (instinct) nachhängen. Der Starke wird den Schwachen unterdrücken und mißhandeln, sobald er sich seinem Willen nicht gemäß bezeigen will oder kan. So zerreißt der Wolf das Schaaf, und wird wieder von dem Stärkern zerrissen. Auf änliche Weise handelt auch der sich selbst überlaßne Mensch. Mit kaltem Blute schlägt er seinem entroafneten Feinde den Kopf ein, stellet bey seiner Hinrichtung ein Fest an, martert ihn auf die unerhörteste Art, indeß der Gequälte seine Martern mit der grösten Standhaftigkeit erduldet, und durch Spott, Vorwürfe und Androhung einer schweren Rache durch seine Freunde, die

Henker

Henker zu neuen und grössern Martern reitzet. Mit lautem Jubel und Frohlocken frißt er endlich den langsam Getödteten auf, und fühlt da nichts, als Freude, wo der gesittete Mensch für Jammer, Schmerz und Wehmuth ganz ausser sich gesetzt wird.

§. 88.

Allein dieses in dem natürlichen Zustande dem Menschen gemeiniglich anklebende rohe Wesen bleibt ihm nicht immer eigen, sondern kan von bessern Eigenschaften verdrängt und verbessert werden. Selbst der Wilde, von welchem ich erst geredet habe, und von dem man mit Recht sagen kan, daß er grausam, unbarmherzig, unbändig und roh sey, selbst dieser Wilde kan aus seinem rohen unbearbeiteten Zustande herausgezogen, sehr verbessert und veredelt werden. Ein geselliges Leben, gute Sitten und die stille und sanfte Beschäftigung des Ackerbaues verändern ihn gänzlich, entreissen ihn der Grausamkeit und dem Stande der Unempfindlichkeit, in welchem er sonst zu leben pflegte, erwecken in ihm das sanfte Gefühl, und geben allen seinen Handlungen eine bessere Richtung. Denn so wie die Blumen durch die Pflege und Wartung des Gärtners grösser und schöner werden, eben so wird auch der Mensch durch Unterricht und gute Leitung besser und vollkommner. Wir haben Exempel genug von dieser Veränderung des wilden Menschen in einen guten und gesitteten. Verschiedene Männer, die sich lange Zeit in diesen Wohnungen der Wildheit aufgehalten haben, versichern, daß der wilde Mensch, wenn er auf gute Art gezogen und geleitet wird, eben so wie andre Menschen, leutselig, mitleidig, sanfte, milde und gutherzig werde, und nur wenig Spuren von der vorher besessenen Grausamkeit, Härte und Wildheit an sich behalte. Hierher gehört vorzüglich der Erfolg, den die Bemühungen der Jesuiten in Paraguay gehabt haben. Aus diesem erhellet, daß sich die Neigungen und Eigenschaften der menschlichen

lichen Seele, nach dem Eindruck, den die Beschäftigung und Lebensart (wovon unten mehr wird gesagt werden,) auf sie macht, bilde und richte. Dieser Geist nimt Wildheit, Härte und Unempfindlichkeit an, wenn er immer mit dergleichen Gegenständen umgeben ist und zu thun hat; er wird aber sanft, gütig, gefühlvoll und mitleidig, wenn die Beschäftigung seines Lebens still und ohne stürmische Bewegung, und der Eindruck, der dadurch auf ihn gemacht wird, sanft und mild ist.

§. 89.

Ferner — wer kennet nicht die harte und langsame Natur des Landmannes, welcher mit schwerer und drückender Arbeit und sauren Geschäften umgeben ist? Seine Nerven von heftiger Bewegung und Leibesübung stumpf gemacht, sind weniger empfindlich, weniger fähig von äußern Gegenständen gerührt zu werden; und seine Fleischfasern, von wiederholten Zusammenziehungen verhärtet und steif geworden, sind weniger reitzbar, und geben daher auch dem auf sie geschehenden Reitze weniger Gehör. Alles dieses wird der Lebhaftigkeit des Körpers hinderlich, und führet dagegen Trägheit und Langsamkeit ein. Daher findet man bey dem Bauer so selten Munterkeit des Körpers und ein sangvinisches Temperament.

§. 90.

Wer weiß überdieß nicht, daß die Fischer, Matrosen und andre auf dem Wasser lebende Menschen ein ungemein hartes, rauhes und träges Wesen an sich haben, welches von nichts andern herzukommen scheint, als von der Würkung der feuchten Luft auf den Körper. Diese, die sie immer umgiebt, vermindert die Munterkeit, Spannkraft und Reitzbarkeit ihrer Fleischfasern, und entziehet ihnen dadurch einen grossen Theil von der Quelle der Lebhaftigkeit; und da ihre Nerven von eben dieser Kraft sehr stumpf gemacht werden, so werden bey diesen Leuten so

wenig

wenig milde Empfindungen und ein so geringer Grad von sanftem Gefühl gefunden. Man findet bey dergleichen Personen fast beständig einen sehr trägen Körper, der, ob es ihm gleich zuweilen nicht an Stärke fehlet, doch alles mit einer sehr grossen Langsamkeit verrichtet, sehr unempfindlich ist, und iederzeit ein sehr zähes und schleimichtes Blut in seinen Adern herumschleichen hat.

§. 91.

Wenn man diejenigen wilden Völker, welche iederzeit unstät und veränderlich leben, keine Bequemlichkeit haben, sondern beständig den härtesten Beschwerlichkeiten und allem Ungemach des Wetters ausgesetzet sind, aufmerksam betrachtet, so wird man finden, daß ihre Natur an Stärke, Härte und Dauerhaftigkeit für allen andern einen grossen Vorzug habe. So lange dringende Ursachen sie zu dieser schweren Lebensart antreiben, so lange sind sie im Stande, alles zu unternehmen und auszuführen. Viele Wochen lang Tag und Nacht auf der Jagd, ohne Bedeckung allen feindlichen Eindrücken eines rauhen Wetters ausgesetzt, und oft von der gröften Noth gedrückt zu leben, diß ist für sie Kleinigkeit, eine leichte Sache. Allein bey aller dieser Stärke und Härte der Natur, findet man doch sehr wenig Lebhaftigkeit bey ihnen. Denn so bald, als die Nothwendigkeit, die sie zu dieser Lebensart nöthigte, aufhöret, eben so bald fallen sie auch wieder in eine grosse Unthätigkeit, die sie nicht genug genüssen können, und welche nur der einzige Wunsch ist, den diese Völker haben. Dieses haben sie aber mit allen denen gemein, deren Temperament das träge und schläfrige ist (natura torpida), von denen ich oben schon gesaget habe, daß die Liebe zur Faulheit und Ruhe ihr vornehmstes Gut wäre, daß sie aber, wenn sie einmal derselben entrissen worden, die allerheftigsten Dinge zu unternehmen und zu vollbringen geschickt sey.

§. 92.

Nirgends findet man den Einfluß, den die Lebensart auf die Veränderung des Characters und der Natur des menschlichen Körpers hat, merklicher, als bey den Chinesern und Tartarn. Man erstaunet, wenn man die Würkungen siehet, welche die Vertauschung eines wilden, unsteten, herumschwärmenden Lebens, mit einem stillern, ruhigern und beständigern hervorbringet. Die Tartarn, die in einem hohen, erhabenen Lande wohnen, wo die Luft weit trockner, aber auch viel rauher und weniger warm ist, als in China, die ein herumschweifendes Leben führen, keinen beständigen Wohnplatz haben, und beständig mit der Jagd, oder mit Krieg und Streifereyen beschäftiget sind, haben einen sehr starken und festen Körper, sind zu allen Beschwerlichkeiten abgehärtet, und von einer so grossen Lebhaftigkeit, daß man keine Beständigkeit und Dauerhaftigkeit der Gesinnungen oder Handlungen bey ihnen suchen kan. Eben diese Tartarn hingegen, welche China erobert, und sich daselbst niedergelassen haben, sind in eine ganz andre Art von Menschen verwandelt worden. Langsamkeit und Schwäche hat sich ihrer so sehr bemächtiget, daß man nicht die geringste Spur mehr von ihrem harten und unbiegsamen Character bey ihnen findet, sondern sie ganz willig sich unter das Joch des Despotismus beugen siehet. Diese Menschen sind ganz phlegmatisch worden. Denn, wenn ich die Emsigkeit, mit der sie sich ihren Unterhalt durch Anbauung der Erde verschaffen, und wozu sie die Noth zwinget, ausnehme; so findet man wenig Neigung zur Thätigkeit und Bewegung bey ihnen. Es ist wahr, die Güte des Erdbodens und die milde und sanfte Beschaffenheit des Clima, hat sie zu sanftern, mildern und freundlichern Menschen umgebildet; allein mit der Ablegung ihrer unsteten und herumschweifenden Lebensart haben sie auch den größten Theil ihrer Lebhaftigkeit und Munterkeit verlohren,

und

und ihre stille friedliche Lebensart hat ihnen dafür eine unbeschreibliche Gelassenheit und Geduld gegeben, die selten der Gefährte der lebhaften, aber wohl beständig das Eigenthum der trägen und schläfrigen Natur des Melancholicus und Phlegmaticus ist. Auch der Körper der in China naturalisirten Tartern hat sich verändert. Statt eines hagern, harten, festen, groben, dauerhaften und etwas wild aussehenden Körpers, haben sie einen Leib von weit dickern Bau, von mehr weisser Farbe und bessern Zügen, aber auch mehr weichlichen und weniger Stärke und Kräfte besitzenden erhalten, da man hingegen bey den herumirrenden Tartarn beständig einen trocknen und magern Leib, ein finstres und wildes Angesicht, und starke und nervichte Glieder antreffen kan p).

§. 93.

Eine andre Quelle der Veränderung des Temperaments ist das Unglück und Elend, welchem der Mensch oft unterworfen ist, und welches ihn eben so verderbet und entnervet, als grosse und langwierige Krankheiten. Es ist bekannt genug, daß so wie Wohlstand, Reichthum, Glück und Ehre die Lebhaftigkeit des Temperamentes erhöhet, und auch oft das schläfrigste munter machen, eben so auch Elend, Noth und Unglück, die allerthätigste, stärkste und lebhafteste Natur, bis zur höchsten Traurigkeit, Schwäche und Ohnmacht niederdrücket. Wie oft finden wir nicht, daß ein sonst lebhafter starker und thätiger Mensch, wenn er vom Unglück verfolgt, von Gütern und aller irdischen Hülfe entblößt, von nagendem Kummer ohne Aufhören gepeinigt, aller Ehren beraubet und

von

p) Wie oft sehen wir nicht von einer Verlassung einer wilden und unsteten Lebensart, und dem darauf folgenden Genuß einer stillen und ruhigen den Körper so sehr verändert werden, daß daraus die gefährlichsten Krankheiten entstehen. Warum sollte dadurch nicht auch die Natur des Körpers verändert werden können?

von allen seinen Freunden verlassen wird, unter der Noth und dem Elend erliegend, iede Eigenschaft eines guten und starken Körpers, und iede Kraft eines aufgeheiterten und grossen Geistes verliehret, bleich und entkräftet einherschleichet, unvermögend zu Verrichtung wichtiger Geschäfte ist, sich selbst verzehret und einem Schatten sehr änlich wird. Wenn man einen solchen Menschen vorher gekannt hat, ehe er in diese traurige Lage gerieth, und seine damalige Beschaffenheit mit derjenigen, die ihm das Elend eingepräget hat, vergleichet, so wird man gewiß gestehen müssen, daß der Körper und alle seine Kräfte ausserordentlich verändert worden sey, und es wird alsdenn auch nicht schwer einzusehen seyn, daß auf die Veränderung der Grundsäulen des Temperaments, nemlich der Kräfte des Körpers, das Temperament selbst eine Veränderung erhalten haben werde.

§. 94.

Eben so bringt auch die Verwechslung des freyen und ungezwungenen Zustandes des Menschen mit einer knechtischen Sclaverey eine grosse Veränderung, ja oft eine gänzliche Unterdrückung des physicalischen Temperaments hervor. So wie die Freiheit ein neues Leben über den ganzen Menschen verbreitet, eben so muß auch der Verlust dieses köstlichen Gutes einen grossen Einfluß auf die Seele des Menschen, und vermöge der genauen Verbindung derselben mit dem Körper einen grossen Einfluß auf diesen haben. Daher finden wir denn auch, daß wenn der Mensch in ein hartes Gefängniß und in schwere Bande gelegt wird, nicht allein alle Lebhaftigkeit und Stärke des Körpers, sondern auch alle Grösse, Würksamkeit und Hoheit der Seele verschwindet. Wenn wir die Gefängnisse besuchen, so werden wir genug Beyspiele von dieser Unterdrückung und Verderbung des Temperaments finden. Auch das allerstärkste wird daselbst schwach, und das lebhafteste und munterste, träge und schläfrig.

In

In denjenigen Ländern, wo Sclaverey und Knechtschaft gleichsam zu Hause sind, findet man fast lauter niedergedrückte Temperamente, einen schwachen, schläfrigen und trägen Körper und einen stumpfen und trüben Geist. Der beobachtende Reisende siehet dieses häufig in den meisten Ländern Asiens, in Ostindien, Georgien, Mingrelien und andern Reichen, wo der Despotismus mit schwerem Scepter auf den Völkern liegt. Die Nationen, welche, da sie frey waren, die lebhaftesten und thätigsten Leute hatten, werden unthätig und schläfrig, wenn sie ihre Freyheit verliehren und in Knechtschaft gerathen. Hiervon giebt uns die Geschichte viel Beyspiele.

§. 95.

Sollte nicht auch die Verschiedenheit der Speisen zu der Verschiedenheit der physischen Temperamente etwas beytragen? Ich glaube dieses mit dem gröſten Rechte behaupten zu können q). Denn die Erfahrung lehret, daß der beständige Genuß der Fleischspeisen den Körper stark, aber auch dabey das Blut hitzig, sehr dichte und scharf mache, und daß von dem blossen und alleinigen Gebrauche aus dem Pflanzenreiche hergenommener Speisen ein schwacher und schlaffer Leib und ein sehr kaltes und schleimich-

q) Schon Galenus bewieß (quod animi mores corporis temperamenta sequantur, cap. 3.) den Einfluß der Speisen und überhaupt der Lebensart auf die Temperamente. Diejenigen, sagt er, so nicht glauben wollen, daß die Nahrung fähig sey, die einen gemäßigter, andre ausgelaßner, noch andre unkeusch, viele nüchtern, unternehmend, furchtsam, sanft, bescheiden, mürrisch zu machen, die mögen zu mir kommen, und von mir lernen, was ihnen zu essen und zu trinken dienlich ist. — Denn nächst dem, was die Speisen und das Getränke angehet, will ich sie von dem Einfluß der Winde, von der Temperatur der Luft, die uns umgiebt, von den Oertern, die man vorziehen und vermeiden soll, unterrichten.

michtes Blut herkomme. Im ersten Falle wird das Temperament stark, hitzig und lebhaft, im andern aber nicht allein träge und schläfrig, sondern auch schwach.

§. 96.

Daß die Fleischspeisen den Körper stark machen, ist der gesunden Vernunft begreiflich und der Erfahrung gemäß. Die Stärke beruhet vorzüglich auf dem festen Zusammenhange der die Fleischfasern, Häute, Gefasse und Knochen ausmachenden Theile, welche am besten durch diejenigen Speisen befördert wird, die durch einen guten Schleim diesen Zusammenhang vermehren. Und hierzu scheint nichts besser und zuträglicher zu seyn, als diejenige Gallert, die man in dem Fleische findet, welche nicht allein die gehörige Dichtigkeit besitzet, sondern auch von der Natur des uns ernährenden Saftes nicht sehr verschieden ist, und eben dieses zu unserer Ernährung nöthige Wesen am reichlichsten bey sich hat. Daher kommt die grosse Kraft, welche sie besitzen, die Kräfte eines Geschwächten bald wieder herzustellen, und der Vorzug, den diejenigen, welche viel Fleisch essen, an Stärke für denjenigen haben, welche nur Speisen aus dem Pflanzenreiche genüssen. Ein Kämpfer zu Theben soll blos dadurch, daß er nichts als Ziegenfleisch genoß, seine Stärke bis auf einen so hohen Grad vermehret haben, daß er für allen andern seines Gleichen den Vorzug erhielt. Eben so weiß man auch aus den Schriften der Alten, daß sich ebenfalls die Kämpfer zur Vermehrung der Stärke ihres Körpers des Schweinefleisches reichlich bedienet haben.

§. 97.

Die zweyte grosse Würkung, welche der blosse und beständige Genuß des Fleisches hervorbringt, ist die Vermehrung der Hitze und Schärfe des Blutes, wodurch denn die Lebhaftigkeit und das Feuer des menschlichen Körpers sehr vermehret wird. In allem Fleische ist ein Mittelsalz,

telsalz, das dem Salmiack sehr änlich ist, welches zwar, wenn das Fleisch mäßig und mit andern aus dem Pflanzenreich genommenen Speisen vermischt genossen wird, weil es sehr in die Gallert eingewickelt ist, keine merkliche Veränderung hervorbringet, alsdenn aber, wenn die Fleischspeisen entweder allein, oder in zu grosser Menge, oder beständig, ohne Vermischung mit andern, genossen werden, stärker und deutlicher zu würken anfängt. Denn da dieselben stark machen, so vermehren sie auch die Würkung der festen Theile, und folglich auch die Bewegung der Säfte, durch deren Vergrösserung die natürliche Wärme ebenfalls sehr vermehret wird. Durch diese entstehet nun in den aus lauter thierischen Substanzen verfertigten Säften eine Art von Fäulniß, durch welche nicht allein das erst erwähnte Salz entwickelt, sondern auch sehr erhöhet und würksam gemacht wird. Dieses Salz und die in thierischen Theilen ebenfalls häufig gegenwärtigen und mit ihnen bey öfterm Fleischessen in den menschlichen Körper in grosser Menge kommenden ölichten und fetten Theile vermehren nicht allein die Dichtigkeit der Säfte, die Menge des rothen Blutes, und den Reitz, den die festen Theile erfahren, sondern da die Galle aus Oel und Salz bestehet, auch die gallichte Materie; und daher kommt es, daß man bey Leuten, welche beständig viel Fleisch essen, ausser der oben erwähnten grössern Stärke, auch ungemein heftige Zusammenziehungen der festen Theile, eine sehr grosse Geschwindigkeit des Umlaufs der Säfte, viel Feuer und Hitze, eine starke Neigung zum Zorn, und überhaupt viel stürmische Bewegungen findet. Die Erfahrung selbst lehret uns die Erzeugung scharfer Theile in dem Blute, von vielem und beständigem Fleischessen. Leute, die blos solche Speisen genüssen, haben immer einen übelriechenden Schweiß; die Milch einer Frauen, welche sehr viel Fleisch zu sich nimmt, hat den unangenehmsten Geruch und Geschmack; aus dem Munde starker Fleischesser steigt gemeiniglich ein stinkender Dampf

in

in die Höhe, und um alle fleischfressende Thiere riechet es allezeit unangenehm und faul. Man findet auch, daß nirgends so viel scorbutische und faule Krankheiten herrschen, als bey denjenigen, die sich blos mit dieser Art von Speisen nähren, oder dieselben doch wenigstens sehr häufig genüssen. Genug Beweise von der Erzeugung und Vermehrung scharfer und salzigter Theile in dem Blute eines Menschen, der viel Fleisch genüsset.

§. 98.

Man giebt dem häufigen und beständigen Fleischessen Schuld, daß es den Menschen sehr wild, unbarmherzig und grausam mache. Es ist wahr, daß diejenigen wilden Völker, welche nicht allein blos vom Fleische leben, sondern auch sogar oft Menschen, als grosse Leckerbissen zu verzehren pflegen, eine grosse Rauhigkeit und Grausamkeit an sich haben. Wir können dieses deutlich genug an den Cannibalen und andern amerikanischen Nationen bemerken. Der Prinz von Conde ließ einen Menschen mit lauter rohem Fleisch füttern, und sahe, daß er dadurch so unbändig, wild und gefräßig wurde, daß er lebendige Ochsen anfiel und Stücke Fleisch aus denselben herausriß. Diese und mehr änliche Beyspiele scheinen es allerdings wahrscheinlich zu machen, daß der beständige, oder doch sehr häufige Gebrauch des Fleisches, den Menschen hart, roh, wild und grausam mache, und ihn mehr oder weniger von der Menschheit entferne. Diese Art von Speisen vermehret, wie ich oben schon gesaget habe, die Stärke der festen Theile, und vermehret auch die Heftigkeit ihrer Zusammenziehungen; die Hitze, die dadurch in dem menschlichen Körper erzeuget wird, trocknet sehr aus, und die Schärfe reitzet ungemein heftig. Daher kommen nun alle die wilden und ungestümen Handlungen, die Unfähigkeit zu süssen, sanften und milden Gesinnungen, und überhaupt die Härte und Unmensch-

menschlichkeit, welche den vernünftigen Menschen sehr oft mit den Thieren in eine Classe setzt.

§. 99.

Es ist übrigens eine durch die Erfahrung schon längst bestättigte Sache, daß man in denjenigen Ländern, wo viel Fleischspeisen genossen werden, weit lebhaftere, mehr feurige, lustige und starke Leute antreffe, als da, wo man blos von Kräutern, Wurzeln und Früchten aus dem Pflanzenreiche lebet. Denn da diese Speisen viel Wasser, Säure und einen kalten Schleim bey sich haben: so machen sie nicht allein die Fleischfasern sehr schlaff, sondern auch das Blut schleimicht und wässericht. Daher kommt es denn, daß man bey diesen Völkern immer einen etwas aufgedunsenen Leib, eine blasse Gesichtsfarbe und einige Schwäche und Trägheit antrift. Die ernährende Materie dieser Speisen ist zu schwach, und nicht würksam genug, um einem Menschen, der sich viel mit harter und schwerer Arbeit beschäftiget, lebhafte Kräfte zu geben; und da in ihnen auch wenig öhlichte Theile zu finden seyn, so siehet man selten, daß sie sehr fett machen. Wir haben iedoch Beyspiele genug, daß diejenigen Personen, die blos von Producten des Pflanzenreiches gelebet, ob sie gleich schwach, schläfrig und mager gewesen, dennoch sehr alt worden sind, und ich glaube, daß man das hohe Alter der Patriarchen gröstentheils mit von dieser Ursache, nemlich von dem blossen Genusse aus dem Pflanzenreiche hergenommener Speisen herleiten könne. Der alte Parre, den Harvey, und der alte Bayles, den Keill beschrieben haben, lebten meist von Brodt, Milch und Bier, und Richter und mit ihm alle Diätschriftsteller glaubten den Grund des langen Lebens der Patriarchen in den vegetabilischen Nahrungsmitteln anzutreffen.

§. 100.

Da nun die Fleischspeisen stark, lebhaft und hitzig, die aus dem Pflanzenreich aber schwächlich, träge und schläfrig machen: r) so ist es leicht einzusehen, warum bey denenjenigen Nationen, die sich der erstern Art von Speisen bedienen, so viel choleriſche und sangviniſche, und bey denen, wo die letztere Art gebraucht wird, so viel melancholiſche und phlegmatiſche Temperamente angetroffen werden. Jene erhöhen die Natur, welche die andern unterdrücken.

Cap.

r) Auch der beſtändige Genuß der Fiſche unterdrückt das Temperament, und macht es sehr schwach, auſſerordentlich träge und unthätig. Dieſes sehen wir an allen denjenigen Nationen, welche keine andre Speiſen, als die Bewohner des Waſſers haben. Pallas (ſiehe Auszug aus ſeinen Reiſen 3ter Theil,) giebt uns von den Oſtiaken, deren vornehmſte Nahrung in Fiſchen beſtehet, folgende Beſchreibung: „Von Geſtalt ſind ſie mehrentheils mittelmäßig und klein, ſchwach von Kräften, und beſonders dünn und mager von Beinen. Ihre Geſichter ſind faſt durchgängig unangenehm, bleich und platt, doch ohne irgend eine characteriſtiſche Ausbildung. Das gemeiniglich röthliche oder ins Helle fallende Haar, welches den Männern ohne Ordnung um den Kopf hängt, verunſtaltet ſie noch mehr. — Die Oſtiaken ſind furchtſam, abergläubiſch, einfältig, ſonſt ziemlich gutherzig, in ihrer mühſamen und ſchlechten Lebensart von Jugend auf arbeitſam, aber über die Nothdurft auch zu nichts, als dem Müſſiggange geneigt, ſonderlich das männliche Geſchlecht, und in ihrer ganzen Haushaltung recht eckelhaft und unfläthig. — Ein vollkommnes Bild der trägen und ſchläfrigen Natur (naturae torpidae).

Cap. IV.

Allgemeine Mittel, die Kräfte des Körpers zu erhalten.

Id facere laus est, quod decet, non quod licet.

§. 1.

In den vorhergehenden Kapiteln habe ich es deutlich darzuthun gesucht, daß die Kräfte des Körpers auf der guten Structur der festen Theile, und auf der guten Mischung der Säfte gegründet sind. Im ersten Kapitel suchte ich zu zeigen, daß das beste Mittel, die gute Structur der festen Theile und die gute Mischung der Säfte zu erhalten, in dem rechten Gebrauch der sechs nicht natürlichen Dinge zu finden sey, und es wird daher auch leicht eingesehen werden können, daß eben dieses auch die Kräfte des Körpers erhalten werde.

§. 2.

Es ist bekannt, daß die sechs nicht natürlichen Dinge, die, ob sie zwar nicht zu dem Wesen unsers Körpers gehören, doch aber zu seiner Erhaltung und der guten Beschaffenheit seines Zustandes erfordert werden, an und für sich dem Körper weder schädlich, noch nützlich sind, sondern es erst durch rechten oder unrechten Gebrauch werden. So wird auch ein Messer nützlich und schädlich. Nützlich, in der Hand des Vernünftigen, der es wohl anzuwenden und gut mit ihm umzugehen weiß; schädlich aber in der Hand des Dummen, der es nicht zu gebrauchen gelernet hat.

§. 3.

Diese nicht natürliche Dinge sind entweder solche, die ausser dem Körper sind, und durch ihre äusserliche Würkung eine Veränderung in demselben hervorbringen, wie die Luft; oder solche, die von aussen her in denselben gebracht werden, und alsdenn erst in ihn würken, wie die Speisen und Getränke. Andere beruhen auf verschiedenen Verrichtungen des Körpers, wie zum Exempel, das Gehen, Stehen und alle Arten von willkührlicher Bewegung, Arbeit und Geschäften; oder der Schlaf und das Wachen; oder die verschiedenen Absonderungen und Ausleerungen der Säfte, die entweder dem Körper in verschiedener Absicht nützlich und nothwendig sind, als der Galle, des Speichels und des Saamens, oder derjenigen Dinge, die ihm keinen Nutzen mehr verschaffen, sondern vielmehr schädlich werden können, als der Ausdünstung durch die Haut, des Abgangs von den Speisen und des Urins. Und noch andere hängen blos von der Seele ab, wie die Leidenschaften, die Gemüthsbewegungen, und alle andre Verrichtungen dieses edlern Theiles des Menschen. Alle diese Dinge sind, ob sie gleich nicht, wie oben schon gesagt, zu dem Wesen des Körpers gehören, doch zu dem Wohlstande desselben mehr oder weniger nützlich und nothwendig, und können ihm auch auf verschiedene Art schädlich werden.

§. 4.

Diese Dinge werden aber dem Körper nützlich, wenn sie so angewendet werden, daß sie die Structur der festen Theile, oder die gute Mischung der flüßigen befördern, erhalten und verbessern; sie werden ihm hingegen schädlich, wenn sie diese zu dem Wohl des Körpers nöthige Eigenschaften zerstöhren und verderben. Wenn wir also wissen, wie ein jedes von den angeführten Dingen die Structur der festen Theile und die Mischung der flüßigen

zer-

zerstöhret oder verderbet: so werden wir die Kenntniß des Misbrauches derselben haben; so wie die Kenntniß der Art und Weise, worinnen man sie brauchen muß, wenn sie die erst erwähnte Beschaffenheit der Theile des Körpers gut erhalten und verbessern sollen, den rechten Gebrauch derselben darstellet. Allein diese Anwendung erfordert nicht allein eine gute, mäßige und vorsichtige Wahl derselben, sondern auch eine gewisse Vorsicht in Ansehung der Zeit, da man sich ihrer bedienet. Denn es findet eben so wohl, als bey den Arzeneyen bey ihnen statt

data tempore prosunt
Quum data non apto tempore saepe nocent.

Sonnenklar ist es also, daß man zuerst wissen müsse, wie diese Dinge unserm Körper Schaden zufügen können, damit man im Stande sey, dieses Schädlichwerden zu vermeiden. Haben wir diese Kenntniß uns einmal vollkommen eigen gemacht, so werden wir auch leicht bestimmen können, wie und auf was für Weise wir uns derselben bedienen müssen, wenn wir sie recht gebrauchen wollen. Und dieses soll denn auch der Leitfaden seyn, nach dem wir den Weg zu einem langen Leben betreten wollen.

Cap. V.

Wie durch die Speisen und Getränke das Leben lange erhalten werden kan.

- - Impia sub dulci melle venena latent.

§. 1.

Unser Körper verliehrt täglich Theile, die zu seinem Wesen gehören und ihm also nothwendig sind. Wir fühlen und sehen fast ieden Augenblick aus unserm Körper durch die Ausdünstung, den Schweiß, den Speichel, den Harn und den Stuhlgang eine grosse Menge von Materien weggehen, die entweder von dem Unauflöslichen der Speisen, oder von dem Ueberfluß der Säfte herkommen. Allein es gehen auch viel gute und unserm Körper nothwendige Theile mit fort. Dieses beweiset die Schwäche und Kraftlosigkeit, die wir verspüren, wenn dieser Abgang nicht bald wieder ersetzt wird, und die grosse Abnahme des Gewichts des Körpers bey langem Fasten. Sanctorius behauptet, unser Körper würde hierdurch täglich beynahe acht Pfund leichter.

§. 2.

Dieser Verlust erstrecket sich aber nicht blos auf unser Blut und die andern Säfte, sondern auch die festen Theile sind demselben unterworfen. Die beständige Zusammenziehung und Ausdehnung der Fleischfasern, das Reiben der Säfte an den Seitenwänden der Gefässe, die beständige Bewegung der Membranen unsers Körpers, das wechselsweise Aufschwellen und Dünnerwerden der Muskeln,

keln, und der beständige Druck der fleischigten Theile auf und gegen einander; alles dieses ist würksam genug, um von den festen Theilen etwas los zu machen, und diejenigen erdichten Theile abzustossen, welche grosse Männer mit dem Vergrösserungsglase in den Pulsadern alter Leute beobachtet zu haben vorgeben.

§. 3.

Man nehme nun an, daß dasjenige wahr sey, was Sanctorius, dieser Mann, der den grösten Theil seines Lebens auf einer Waagschaale zugebracht hat, durch viele Versuche unterstützt, behauptet, daß nemlich der Mensch täglich von seinem Körper so viel verliere, als dem Gewichte von acht Pfunden gleich kommt; und man wird zugeben müssen, daß, da diese Theile einen wesentlichen Theil des Körpers ausmachten, unser Leib nicht lange werde dauern können, wenn dieser Verlust nicht schnell wieder ersetzt würde. Daher zieht der lange Mangel einer diesen Verlust ersetzenden Materie den Tod nothwendig nach sich. Daher sind die Würkungen, welche auch nur ein kurzer Mangel derselben hervorbringt, unserm Körper so gefährlich. — Denn wir werden ohne sie bald kraftlos und schwach, und da unserm Blute der durch die Ausdünstung, den Schweiß und den Urin abgehende wässerichte Theil, welcher es flüßig macht und die Salze zerstreuet und zertheilet, fehlet: so müssen unsre Säfte nothwendig dick und scharf werden. — Da ferner, wegen verminderter Quantität der Säfte, die festen Theile über dieselben ein Uebergewicht bekommen, und dadurch die Zusammenziehungen der Gefässe und das Reiben des in denselben enthaltenen Blutes sehr vermehret und die Wärme auf einen sehr hohen Grad gebracht wird: so erfolget endlich eine gänzliche Auflösung dieses scharfen Blutes in ein faules fressendes Wesen. Dieses naget ohne Aufhören an den festen Theilen und bestürmet die Nerven mit immerwährenden heftigen Eindrücken. Daher sehen wir

aus dem Mangel an Nahrungsmitteln so viel heftige Würkungen im Körper entspringen, so viel schreckliche Handlungen entstehen. Daher kommt alles das, wozu der Hunger den Menschen verleitet, indem man beobachtet, daß nicht allein heftige Magen- und Leibesschmerzen, Ohnmachten, hitzige Fieber und der elendeste Tod, sondern auch eine Raserey, welche oft die Mütter ihre zarten Kinder, die Weiber ihre Männer, und die Kinder ihre Eltern aufzuzehren genöthiget hat, die traurigen Folgen des Mangels, der den Abgang des Körpers ersetzenden Materie, gewesen sind.

§. 4.

Es ist also unleugbar die dringendste Nothwendigkeit, daß der Mensch nahrhafte Sachen zu sich nehme, da er von dem Mangel derselben so grossen Schaden leidet. Hieraus fliesset nun die Unentbehrlichkeit der Ernährung, einer Verrichtung, die in nichts andern bestehet, als in der Verfertigung einer gewissen Materie, die im Stande ist, den Verlust, welchen sowohl die festen, als die flüssigen Theile durch die vorhin erwähnten täglich in und auf unsern Körper würkenden Ursachen erlitten haben, zu ersetzen. Diese Materie wird nun aus den Nahrungsmitteln zubereitet, unter denen man alles dasjenige verstehet, was durch den Mund in den Magen gebracht und daselbst verdauet, und fähig ist, die nährende Materie zu liefern.

§. 5.

Die nährende Materie aber ist der Leim des Blutes, (gluten animale) welcher seinen Sitz vorzüglich in dem Blutwasser hat. Er ist dasjenige in demselben befindliche gallertartige Wesen, welches bey einem gewissen Grad von Wärme gerinnet, und dem Weisey ähnlich ist. Diese nährende Materie erhalten wir eben sowohl aus dem Fleisch der Thiere, als aus den Vegetabilien, nur mit dem

dem Unterschiede, daß der von diesen letztern kommende noch viel Säure beygemischt hat, die erst von den Kräften des Körpers muß bezwungen und gedämpfet werden, ehe sie zur Ernährung geschickt wird. Denn so lange diese Säure noch bey der nährenden Materie herrschet, scheinet sie zu der Ernährung ungeschickt zu seyn. Dieses bestättiget die fehlende Ernährung bey rachitischen Kindern, wo die Säure in grosser Menge gegenwärtig ist.

§. 6.

Daß die Theile des thierischen Körpers aus dem Leim des Blutes entstehen, beweiset der Ursprung des fasrichten Wesens aus dem Blutwasser, welches denselben reichlich enthält; das fasrichte Wesen, welches beym Anwachsen der Lungen von dem ausgedunsteten wäßrichten Wesen erzeuget wird; der Versuch des berühmten Ruysch, dessen ich im zweiten Kapitel Erwähnung gethan; die Ernährung des Hühnchens durch das Weisey; die gallertartige Beschaffenheit der Frucht in den ersten Tagen nach der Empfängniß; der Ursprung der Knochen und Knorpel aus dem ausgetretenen gallertartigen Safte, und die Auflösung der festen Theile unsers Körpers, vermittelst der Papinianischen Maschine, in eine Gallert.

§. 7.

Alles dasjenige also, was in den Magen gebracht, durch die verdauenden Kräfte desselben, dieses gallertartige schleimichte Wesen, welches endlich durch die Animalisation den Leim des Blutes erzeuget, liefern kan, ist für uns ein Nahrungsmittel. Wir finden dieses aber reichlich in dem Fleisch der Thiere, in den See- und Flußfischen und auch in den Schaalthieren. Hier ist es schon mehr zubereitet und unsern Säften änlicher, als in den Vegetabilien, deren nahrhaftes Wesen entweder süß oder unschmackhaft oder meelicht ist. Der Grundstof des süssen Wesens ist eine Art Zucker, die mit schleimichtem,

fettem und erdichtem Wesen vermischt ist. Das unschmackhafte nährende Wesen ist eine Art von Gummi, welches im Wasser aufgelöset, einen feinen klebrichten Schleim liefert. Das Nahrhafte oder der meelichten Substanzen bestehet in einem glutinösen Wesen, das man Stärke nennet, und wozu eine sehr feine Erde gemischt ist. Ausser diesen Dingen findet man auch noch in einigen Vegetabilien ein fettes ölichtes Wesen, wie in den Mandeln, welchen man ebenfalls das Vermögen zu nähren, nicht absprechen kan. Das Fett der Thiere hat mit diesem gleiche Kräfte.

§. 8.

Aus diesen verschiedenen Materien wird der Stof aller unserer Theile zubereitet. Die Fett- und Oeltheile, vereiniget mit erdichtem Wesen, werden durch die Kraft unserer Gefässe und überhaupt unserer festen Theile in rothes Blut verwandelt. Die Gallert der Thiere hingegen und der Schleim der Pflanzen verbunden mit wässerichten Theilen erzeugen in uns das Blutwasser. Alle diese Bestandtheile unserer Säfte enthalten den zur Ernährung unsers Körpers nöthigen Leim in grösserer oder kleinerer Menge, und aus ihnen werden durch die Organisation unsre festen Theile zubereitet.

§. 9.

Wenn nun durch diese nährenden Substanzen die abgegangnen Theile des Blutes ersetzet, und in dasselbe der natürliche Leim gebracht worden ist: so können dadurch auch die festen Theile erhalten, wieder hergestellt und verbessert werden; indem durch denselben die Lücken der festen Theile ausgefüllt, und die locker gewordnen und wenig zusammenhängenden Fleischfasern, Häute, Gefässe, Knochen und Knorpel dichter und fester gemacht, und ihre Theile durch die Kraft des Herzens, der Gefässe, der Muskeln und den Trieb der Säfte mehr zusammengetrieben und näher vereiniget werden

§. 10.

§. 10.

Die Nahrungsmittel sind entweder solche, bey denen das nährende Wesen mit viel erdichten, zähen, schleimichten und fasrichten Theilen vermischt ist, die daher die Gestalt eines dichten und festen Körpers haben; oder sie sind solche, wo die nährende Materie mit viel Wasser verdünnet wird, die daher flüßig an und vor sich sind, und keines Käuens bedürfen. Die erstern nennet man Speisen, die andern aber Getränke. Hierzu kommt nun noch eine dritte Art, nemlich die Gewürze, welche, ob sie gleich selbst wenig nähren, doch durch die Verbesserung des Geschmacks, und durch die Stärkung und den Reitz des Magens die Verdauung der Nahrungsmittel und folglich auch die Ernährung selbst befördern helfen. Die ersten beiden Arten sind dem Menschen unentbehrlich. Die dritte kan uns, ohne Nachtheil davon zu haben, mangeln. Sie ist ein Kind der Gewohnheit, eine Frucht unsrer lüsternen Zunge, und eine Tochter der Mode, die so oft den Verstand des Menschen fesselt. Die Menschen lebten schon zu der Zeit lange und gesund, als sie noch keine Gemeinschaft mit denjenigen Ländern hatten, welche die Gewürze hervorbringen.

§. 11.

Wir haben oben gesehen, daß es uns höchst nothwendig sey, nahrhafte Sachen zu genüssen. Um nun diese Nothwendigkeit dem Körper recht fühlbar zu machen und ihn an die Sorge für seine Erhaltung recht dringend zu erinnern, sind in ihn verschiedene Empfindungen gelegt worden, die ihm zu erkennen geben, daß es Zeit sey, den Leib wieder mit Dingen zu versorgen, die dasjenige ersetzen, was ihm entgangen ist. Die erste dieser Empfindungen ist der Hunger, der uns oft sehr schmerzhaft wird, und von dem Aneinanderreiben der sehr empfindlichen Falten des leeren Magens, wodurch die in seinen Häuten

häufig

häufig ausgebreiteten Nerven heftig angegriffen werden entstehet. Allein dieses ist nicht die einzige Ursache des Hungers, sondern er entstehet auch von dem Scharfwerden des Magensaftes und andern in demselben befindlichen fressenden Dingen. Daher findet man bey Kindern, deren Magen voll Säure ist, gemeiniglich einen sehr heftigen Hunger. Daher kommt die Grösse dieser Empfindung bey dem Heishunger und andern Arten der verderbten Eßbegierde (in bulimo et cynorepia). Daher entstehet der heftige Hunger, den man bey denjenigen findet, die in ihren Gedärmen Würmer haben. So bald aber der Magen wieder mit nahrhaften Sachen angefüllt ist, hört dieses Reiben der Falten des Magens an einander und die davon entstandene reitzende Empfindung auf, und der Hunger nimmt Abschied. Eben dieses erfolget, wenn frische in den Magen gebrachte nährende Materie die in ihm befindliche Schärfe einwickelt, versüsset und verbessert.

§. 12.

Der Hunger fordert Speisen, der Durst aber Getränke. Diese sind uns fast noch unentbehrlicher, als jene. Denn wir haben genung Beyspiele, daß man sein Leben, so lange es nur nicht an Getränken gebrach, ohne Speisen lange fortgefristet hat; da hingegen ohne Trank es in kurzer Zeit aufhören muß. Der Mangel an Getränken macht unsre Säfte zähe, dicke und scharf; erzeuget Leibesverstopfung, lang anhaltende Ohnmachten, Schwäche des Körpers, Austrocknung desselben und Verringerung seines Gewichtes. Ein Mensch, der zwey Monathe lang nur von Speisen, ohne das geringste von Getränken zu genüssen, lebte, verlohr den zwanzigsten Theil von seinem Gewichte.

§. 13.

Sobald also diese Würkungen des Mangels an Getränken sich in unserm Körper zu zeigen anfangen, entstehet

stehet der Durst, diese schmerzhafte Empfindung, die uns der weise Schöpfer zum Wächter für das Wohl des Körpers gegeben hat. Denn sobald die sehr empfindlichen Theile der Zunge, des Schlundes, der Speiseröhre und des Magens, die natürlicher Weise mit schleimichten Theilen angefeuchtet und überzogen sind, austrocknen, und die Absonderung derselben aus den kleinen Drüsen dieser Theile, durch die zäh und schleimicht gewordenen Säfte, oder die in denselben angehäufte Schärfe verhindert wird, entstehet in diesen Theilen ein brennender, spannender Schmerz, der unerträglich ist, und nicht eher nachläßt, bis durch genossene flüßige Materien dieselben wieder angefeuchtet, die stockenden zähen Säfte aufgelöset, verdünnet und flüßig gemacht, die scharfen Theile aber verbessert, eingewickelt und ausgespühlet werden.

§. 14.

Auser dem Hunger werden wir noch durch das Vergnügen, welches uns der Geschmack verursachet, zu dem Genuß der Speisen angetrieben. Diese Empfindung, die auf der Zunge vorzüglich ihren Sitz hat, ist uns so angenehm, daß viele Menschen sich ganz von ihr leiten lassen, und gerne sowohl ihre Gesundheit, als auch ihren Wohlstand aufs Spiel setzen, um nur dem Geschmack ein Genüge thun zu können. Daraus ist nun die Erfindung der Gewürze entsprungen, und die Menge von Speisen, die wir uns durch Hülfe der Kunst verschaffen. Daher kommt es, daß wir uns Nahrungsmittel aus allen Enden der Welt zusammensuchen, und daß Asien und Amerika oft auf der Tafel des lüsternen Menschen zu finden sind.

§. 15.

Wenn wir eine Speise sehen, die in uns die Begierde nach dem Genuß erreget, läuft uns der Mund voll Wasser. Diese Erscheinung, die von dem häufigen Zufluß

des

des Speichels in den Mund abhänget, zeuget von der Bereitwilligkeit der Natur, mit welcher sie bey dem Anblick und der Gegenwart der Speisen den zu ihrer Verdünnung und Zubereitung nöthigen Saft darbietet.

§. 16.

Wenn uns die nahrhaften Substanzen nähren sollen, so muß das nährende Wesen aus ihnen herausgezogen, und von dem nicht nahrhaften abgesondert werden. Und da durch unsre Milchgefässe nichts in das Blut gehen kan, was nicht höchst flüßig ist, so muß die nährende Materie vorher in ein flüßiges Wesen verwandelt worden seyn, ehe sie in das Blut, als die allgemeine Quelle, woraus die Ernährung unsers Körpers entspringet, kommen kan. Dieses ist nun das Werk der Verdauung.

§. 17.

Die Verdauung bestehet also in der Zubereitung des Milchsafts aus den Nahrungsmitteln. Hierzu ist, wie ich oben schon gesaget habe, nothwendig, daß die Nahrungsmittel in ein weiches und flüßiges Wesen verwandelt werden. Die dichtern und festern Speisen müssen daher, ehe dieses geschehen kan, eine dreyfache Veränderung erfahren. Die erste geschiehet im Munde, die zweite im Magen und die dritte in den dünnen Gedärmen. Im Munde werden sie durch Hülfe des Käuens zwischen den Zähnen in kleinere und weniger zusammenhängende Theile getrennet, mit dem aus den Drüsen des Mundes häufig zufliessenden Speichel und der Luft vermischt, und in eine weiche, saftige und mit viel elastischer Luft angefüllte Masse verwandelt. Dadurch wird nun die Würkung der auflösenden Kräfte des Magens ungemein vermehret. Denn man weiß aus der Erfahrung, daß die Speisen, ie besser sie gekäuet worden, desto schmackhafter und verdaulicher gemacht werden.

§. 18.

§. 18.

Die gekäueten und mit dem Speichel des Mundes vermischten Speisen werden endlich in den Magen gebracht, wo sie die zweite Veränderung erfahren. Denn sie befinden sich hier in einer Wärme, die derjenigen gleich ist, die zu dem Bebrüten der Eyer erfordert wird, und die von dem benachbarten Herzen, der Leber und der Milz herkommt, und werden in diesem verschlossenen Orte eine Zeitlang aufbehalten. Die noch feste mit einander zusammenhängenden Theile der Speisen werden hier durch die in ihnen befindliche und von der Wärme ausgedehnte Luft von einander getrieben, getrennet, und auf diese Weise weicher und lockerer gemacht, und durch die Beymischung einer neuen Menge des schleimichten, seifenartigen, dem Speichel sehr änlichen Magensaftes in ein flüssiges Wesen verwandelt, dessen Zubereitung nicht allein durch die von dem Reitz der Speisen und der ausgedehnten Luft vermehrte peristaltische Bewegung und Zusammenziehung des Magens, sondern auch von der Würkung des Zwerchfells und der Bauchmuskeln sehr befördert wird. Diese vereinigten Kräfte sind nun dasjenige, was die Speisen in ein schleimichtes, graugelblichtes, flüßiges Wesen verwandelt, welches man den Chymus nennet, und welches endlich von der zusammenziehenden Kraft des Magens in den Zwölffingerdarm getrieben wird.

§. 19.

Hier geschiehet nun die dritte Veränderung der Speisen. Denn der aus dem Magen gekommne Chymus wird hier nicht allein mit dem im Zwölffingerdarm befindlichen aus den ausdünstenden Gefässen und Drüsen dieses Darmes abgesonderten schleimicht wässerichten Wesen, sondern auch mit dem Safte der Gekrösdrüse und mit der Galle, durch Hülfe der peristaltischen Bewegung der Gedärme und der Würkung der Bauchmuskeln genau vermischet

mischet und besser bearbeitet. Hier wird also die Trennung und Verdünnung des fasrichten, festern und schleimichten Theils der Speisen, die im Magen angefangen worden, vollendet, und die noch unveränderten fetten und ölichten Theile, durch Hülfe der Galle, dieses seifenartigen Wesens, aufgelöset und mit dem Wasser vermischbar gemacht. Aus dem graugelben Safte, der aus dem Magen kam, wird also in diesem Orte ein feines milchartiges Wesen perfertiget, welches nun im Stande ist, in das Blut zu gehen, und die nährende Materie in dasselbe zu bringen.

§. 20.

Dieser Uebergang des Milchsafts in das Blut geschiehet durch die sogenannten Milchgefässe. In der Höle der dünnen Gedärme sind in der zottigten Haut derselben eine Menge von Fasern, welche die Oefnung von Canälen enthalten, die durch die Häute der Gedärme hindurchgehen, sich schon in denselben in Gefässe verwandeln, und von da bis in die Drüsen des Gekröses fortgehen. Die Beschreibung dieser Gefässe gehöret in die Physiologie. Hier brauchen wir nur zu wissen, daß diese fasrichten Oefnungen der Canäle, wie die in der Physic bekannten Haarröhrchen (tubuli capillares) den feinsten und flüssigsten Theil des Chylus begierig einsaugen, und alsdenn weiter nach den Gekrösdrüsen führen. In diesen Drüsen wird der Milchsaft durch die Beymischung eines in ihnen abgesonderten wässerichten Wesens verdünnet, und aus denselben durch verschiedene andere grössere Gefässe, in das Milchsaftbehältniß (receptaculum chyli, cisterna lumbaris) gebracht. Nachdem er nun hier, so wie überhaupt auf seinem ganzen bisher durchlaufnen Wege, mit einer grossen Menge Lympha, welche von den lymphatischen Gefässen des Schlundes, des Magens, der Leber und der Lunge zugeführt wird, vermischt worden ist, wird er durch einen besondern Gang (ductus thoracicus)

in

in die linke Schlüsselbeinblutader geführet, und von da zur weitern Vermischung mit unsern Säften in das Herz und die Lungen getrieben.

§. 21.

Der Milchsaft wird nicht bald in Blut verwandelt, sondern es gehören mehrere Stunden dazu, ehe dieses geschiehet. Einige Physiologen bestimmen dazu eine Zeit von fünf und mehr Stunden. So ungewiß wir aber noch hierinnen sind, so ist doch so viel gewiß, daß man, wenn drey bis zwölf Stunden nach dem Essen eine Ader geöfnet wird, auf dem daraus geflossnen Blute, noch immer den Milchsaft in der Gestalt eines milchichten Wesens sehen kan. Nach dieser Zeit aber wird er, nachdem er mehr als tausendmal im Körper umher geflossen, von der natürlichen Wärme durchhitzt, und mit unsern Säften vermischt worden ist, so verändert, daß er ganz die Natur unserer Säfte annimmt, und aus dem ölichten Wesen desselben theils das Fett, theils der rothe Bluttheil, aus dem schleimicht gallertartigen Wesen aber das Blutwasser erzeuget wird. Dieses nennet man die Animalisation, oder die Verwandlung fremder Säfte in die Natur der menschlichen. Sein wässerichter Theil wird, nachdem er die Säfte gehörig verdünnet hat, theils durch den Urin, theils durch die Ausdünstung der Haut und den Schweiß wieder aus dem Körper fortgeschaft.

§. 22.

Da die Milchgefässe der Gedärme nur das aufnehmen und in das Blut führen, was vollkommen flüßig ist: so ist es klar, daß nur diejenigen Theile der Nahrungsmittel in das Blut übergehen können, welche dünne sind, und von den Säften unsers Körpers sich auflösen lassen. Daher ist alles dasjenige, was zu zähe, zu schleimicht und zu dicht und fest ist, als daß es von dem Magen aufgelöset und in ein flüßiges Wesen verwandelt werden könnte,

von diesem Uebergange in das Blut gänzlich ausgeschlossen. Diese unverdaulichen Theile bleiben bey der Einsaugung des Milchsafts zurück, gehen in die dicken Gedärme, und werden aus denselben durch die peristaltische Bewegung mit dem Stuhlgang fortgetrieben.

§. 23.

Aus den Getränken wird fast auf eben diese Weise das nährende Wesen, welches in ihnen ist, ausgezogen, und mit dem Milchsaft vermischt. Der wässerichte Theil derselben gehet durch eben diesen Weg in das Blut, verdünnet es, macht es flüßig, löset die in ihm befindlichen salzigten und scharfen Theile auf, und spühlet sie aus den Säften. Wenn es diese seine Verrichtungen vollendet hat, wird es theils durch die Ausleerung des Urins, theils durch den Schweiß und die Ausdünstung durch die Haut wieder aus dem Körper geführet. Es ist aber auch sehr wahrscheinlich, daß ein Theil von den flüßigen Substanzen schon im Munde, dem Schlunde und dem Magen, von den einsaugenden Gefässen aufgenommen und ins Blut geführet wird, weil es sonst schwer einzusehen seyn würde, wie es zugehe, daß geistige Getränke, als Wein oder Branntewein, oder andere stärkende und die Kräfte ersetzende Liqueurs so schnell auf das Blut würken, und die verlohrne Stärke ersetzen könnten. Denn in der kurzen Zeit, als diese Erquickung nach dem Genuß derselben erfolget, ist es fast unmöglich, daß dieselben schon den Magen, die dünnen Gedärme und alle die Wege, die der Milchsaft durchlaufen muß, ehe er in das Blut kommen kan, durchflossen haben sollte. Es ist also sehr wahrscheinlich, daß die in dem Munde und der Speiseröhre befindlichen einsaugenden Gefässe (vasa inhalantia), die in dieselben kommenden flüßigen Theile aufnehmen und in das Blut führen. Und nur dadurch läßt es sich erklären, wie es zugehe, daß ein in den Mund genommner mit Wein gefüllter Bissen Brodt schon unsre Kräfte vermehren

mehren könne. Wir haben eben so Beyspiele, daß Personen durch den Geruch des Brodtes lange ihr Leben fortgefristet haben.

§. 24.

Da ich nun oben gesagt habe, alles dasjenige gehöre unter die Nahrungsmittel, was in den Magen gebracht, und von den Kräften desselben verdauet, eine schleimicht gallertartige oder ölichte Materie liefern könne: so wird es klar seyn, daß wir sehr viele Dinge zu denselben brauchen können. Daher kommt nun die grosse Mannichfaltigkeit der Speisen, und die grosse Verschiedenheit derjenigen Dinge, die wir auf unsern Tischen haben können.

§. 25.

Es ist sehr wahrscheinlich, daß wir durch die Erfahrung zuerst die uns zuträglichen Nahrungsmittel wählen gelernet. Sowohl der Geruch als der Geschmack wird ohne Zweifel die ersten Menschen zu dem Genuß dieser oder jener Pflanze, dieser oder jener Frucht eingeladen haben, und durch die darauf erfolgende gute Würkung und Ersetzung der verlohrnen Kräfte, ihre Wahl gebilliget und bestätiget worden seyn. Es ist ferner höchst wahrscheinlich, daß man zuerst nur von Pflanzen, Früchten und Gewächsen dieser Erde gelebet, und daß man endlich, da man fand, daß die vegetabilischen Substanzen zu Ersetzung der verlohrnen Kräfte nicht zureichten, auch zu den Fleischspeisen seine Zuflucht genommen hat.

§. 26.

Die Natur selbst scheinet uns daher zu dem vermischtem Gebrauch der Fleischspeisen und der Vegetabilien angetrieben zu haben. Dieses kan nicht allein durch die Würkung, welche der blosse Gebrauch des Fleisches oder der Vegetabilien in uns hervorgebracht hat, sondern auch durch die Beschaffenheit unserer Verdauungswerkzeuge

bestätiget werden. Diese letztern haben viel Aenlichkeit, sowohl mit denjenigen, welche die fleischfressenden Thiere haben, als auch mit denjenigen, welche den Kräuterfressenden eigen sind. Die gütige Natur gab uns, wie den fleischfressenden Geschöpfen, Zähne in beiden Kinnbacken, einen kurzen und kleinen Blinddarm, und einen häutigen und mit weniger Stärke versehenen Magen. Mit den Kräuterfressenden aber haben wir lange und weite Gedärme gemein.

§. 27.

Die Erfahrung lehret uns, daß unsre Kräfte bey einer blos vegetabilischen Nahrung nicht bestehen können. Diejenigen Nationen, welche aus Nothwendigkeit, in die sie der Mangel an Thieren versetzt, oder aus Aberglauben und Vorurtheilen kein Fleisch, sondern blos Speisen aus dem Pflanzenreiche genüssen, bleiben schwach und mager, und sind ganz unfähig zu starken und schweren Arbeiten. Denn aus vegetabilischen Nahrungsmitteln wird nur ein wässerichtes Blut erzeuget, das wegen Mangel an Fetttheilen auch an rothen Theilen Mangel hat.

§. 28.

Eben so macht der blosse Genuß der Fleischspeisen die Menschen zu hitzig, bringt zu viel Schärfe in das Blut, und macht es allzusehr zur Fäulniß geneigt. Da die Fleischspeisen zu viel gallertartige und ölichte Theile besitzen, so werden, wenn man sie beständig allein genüsset, endlich durch die allzugrosse Vermehrung des rothen Bluttheiles unsre Säfte zu dichte und zu wenig geschickt gemacht, um lebhaft und frey in unserm Körper herum zu fliessen.

§. 29.

Der Wohlstand unsers Körpers erfordert also eine vermischte Nahrung, eine Nahrung, die aus Fleisch und Pflan-

Pflanzenspeisen zusammengesetzet ist. Beide mit einander vereiniget geben uns alsdenn einen sehr guten Nahrungssaft. Der aus Fleischspeisen verfertigte dämpfet das saure blähende Wesen des aus Pflanzen und Gewächsen bereiteten, so wie dieser die Neigung zur Fäulniß und fressenden Schärfe des erstern dämpfet. Die Fleischspeisen geben Stärke und Kraft, die vegetabilischen hingegen sind selten hinreichend, um den Körper zu Geschäften, die grosse Stärke und viel Kräfte erfordern, geschickt zu machen.

§. 30.

Bey der Wahl der Speisen aus dem Thier- und Pflanzenreiche müssen wir unser Augenmerk auch auf das Clima richten. Der Mensch, der in einem sehr heissen Clima lebet, muß nur sehr wenig Fleisch zu sich nehmen, desto mehr aber sich an Speisen aus dem Pflanzenreiche halten. Die Natur, welche die treuste und beste Führerin des Menschen ist, lehret uns dieses selbst. Sie giebt uns bey sehr heissem Wetter einen heftigen Trieb, eine brennende Begierde nach Pflanzen, Früchten und andern Producten des Pflanzenreichs, die durch ihre Säure, der von der Hitze entstehenden Verderbniß der Säfte auf das kräftigste widerstehen, und eine Abneigung gegen das Fleisch, gleich als ob sie es fühlte, wie sehr diese Art von Speisen durch ihr ammoniacalisches Salz die Schärfe in ihren Säften vermehren und die Fäulniß derselben befördern könnte. Eben so giebt sie den Bewohnern der nordischen Gegenden, die gemeiniglich zwar sehr starke und feste, aber dabey auch sehr träge und sich schläfrig zusammenziehende Fleischfasern haben, eine heftige Begierde nach scharfen Sachen und nach harten und gesalzenen Speisen, damit ihre festen Theile durch dieselben zu lebhaften Zusammenziehungen angetrieben werden mögen. Daher kommt die Neigung dieser Völker zu groben und harten Speisen, zu Pumpernickel und Schinken, und

überhaupt zu allen den Nahrungsmitteln, die ein scharfes Wesen bey sich haben. Jedermann weiß, wie wohl man sich in den nordischen Gegenden Deutschlands bey dieser Kost befindet, da man im Gegentheil in seinen südlichen Gegenden und dem benachbarten Frankreich, wo die Structur des Körpers weniger fest und hart ist, sich mehr nach nährenden Brühen, welche keine grosse Kraft des Magens zu ihrer Bearbeitung erfordern, sehnet.

§. 31.

Die Speisen, die wir genüssen, müssen erst von dem Magen aufgelöset, verdünnet und in ein flüßiges Wesen verwandelt werden, ehe die in den Gedärmen befindlichen Oefnungen der Milchgefässe, die nahrhaften Theile aus denselben herausziehen, einsaugen und in das Blut führen können. Diesen Satz habe ich schon mehrmalen berühret. Die Beschaffenheit der Structur der Nahrungsmittel befördert oder verhindert diese Verrichtung des Magens mehr oder weniger, nachdem sie entweder mehr oder weniger weich, saftig und leicht auflösbar, oder harte, zähe, trocken und fest sind, oder einen allzuzähen, unauflösbaren Schleim in sich haben. Im ersten Falle sagt man, die Speisen sind leicht verdaulich, im andern aber, sie sind schwer zu verdauen. Zu den erstern gehöret das Fleisch junger Thiere, einige süsse und meelichte Wurzeln, Körner und Früchte, und einige Fische, als die Forelle, das Sölmchen und andre. Zu den andern aber kan das Fleisch aller alten Thiere, die ganze Reihe von Hülsenfrüchten, das meiste Kräuterwerk, ein grosser Theil von den meelichten und fetten Substanzen und eine Menge von Fischen gerechnet werden.

§. 32.

Da die Mannichfaltigkeit der Nahrungsmittel sehr groß ist, und einige von denselben fest, hart, trocken und zähe, andre aber weich, saftig und schleimicht sind; diese

Eigen-

Eigenschaften aber alle von dem verschiedenen Verhältniß der sie ausmachenden Theile, von dem Ueberfluß des erdichten oder schleimichten Wesens in denselben herkommt: so kan wohl leicht eingesehen werden, daß die nährende Materie nicht überall in gleicher Menge, sondern bey den einen in grösserer, bey den andern aber in geringerer Menge gegenwärtig seyn könne. Diejenigen Nahrungsmittel, die viel von der nährenden Materie enthalten, können entweder leicht und gut, oder schwer und langsam verdauet werden. Zu diesen letztern wird freilich ein guter Magen erfordert, und dieser allein ist im Stande, aus einem, ob gleich viel Nahrungssaft enthaltenden, doch schwer verdaulichen Nahrungsmittel, die nährende Materie herauszuziehen. Gemeiniglich verhindert aber ein zäher und dicker Schleim die Verdauung bey denjenigen Substanzen, die viel Nahrungssaft enthalten.

§. 33.

Wenig Nahrungssaft haben alle diejenigen Dinge, welche, sie mögen nun leicht oder schwer verdaulich seyn, wenig von dem zur Ernährung nöthigen feinen gallertartigen Wesen besitzen, und dasselbe noch überdieß entweder mit viel grobem und zähem Schleime oder erdichtem Wesen, oder mit allzuviel Wasser vermischt haben. Dieses wird zu sehr vom Wasser verdünnet und aufgelöset, als daß es im Magen in den zur Ernährung nöthigen Leim verwandelt werden könnte, und jenes ist zu feste, zu sehr mit zähen, groben, erdichten Theilen vermischt, als daß es die Kräfte des Magens zu bearbeiten und heraus zu ziehen im Stande wären. Unter die Zahl dieser wenig nährende Materie liefernder Dinge gehören die meisten Pflanzen, alle Hülsenfrüchte, Kräuter, säuerliche und wässerichte Früchte, und der gröste Theil von Fischen, besonders aber diejenigen, welche ein sehr weiches und schleimichtes Fleisch haben.

§. 34.

Da wir uns einer grossen Menge von Speisen bedienen, die in Ansehung der Mischung ihrer Bestandtheile sehr von einander verschieden seyn: so wird daraus folgen, daß auch die daraus gezogene nährende Materie von verschiedener Art seyn wird, und zwar um desto mehr, ie mehr derselben von fremden nicht zu dem nährenden Wesen gehörenden Theilen beygemischt ist. Diese Theile mögen nun entweder scharfe, fette, salzigte oder faule seyn, so werden sie doch unserm Körper, wofern sie ihm nicht schaden, nur wenig nützen, da es bekannt ist, daß zur Ernährung eine Materie erfordert wird, die durch ihre sanfte, gelinde und gute Natur die gute Beschaffenheit des Blutes befördern, erhalten und vermehren kan.

§. 35.

Weil man nun aber nicht in allen Dingen, deren wir uns zu Nahrungsmitteln bedienen, die nöthige Güte und Gelindigkeit der nährenden Materie findet: so fliesset daraus die Eintheilung der Speisen in solche, die einen guten, und in solche, die einen schlechten Nahrungssaft geben. Die erstern sind diejenigen, die eine gut gemäßigte, leicht auflösbare, und gelind und ohne merkliche Empfindung, Veränderung des Körpers und Stöhrung der natürlichen Verrichtungen, auf den Körper würkende Materie liefern, und daher auch ein reines, sanftes und gutes Blut erzeugen. Hierzu wird nun die thierische Gallert und das Fett, der Schleim und die gemäßigten fetten Oele der Vegetabilien, und die in denselben befindliche meelichte oder süsse Substanz erfordert, von denen man mit Recht erwarten kan, daß sie zwar von klebrichter Art, aber auch zugleich dünne und fein sind, sich von den Säften des Körpers leicht auflösen lassen, und einen süßlichen oder etwas bittern, oder säuerlichen, oder gelind scharfen oder gewürzhaften Geschmack haben. Diejenigen

gen Dinge, die einen schlechten Nahrungssaft geben, sind gemeiniglich mit fremden und nicht zum nährenden Wesen gehörigen Theilen vermischt. Sie enthalten entweder irgend eine Schärfe, oder sind verdorben und faul, oder bestehen aus zu dickem und zähem Wesen. Sie können also keinen andern, als sehr schlechten Milchsaft, und folglich auch nur ein unreines, scharfes und sehr schleimichtes Blut erzeugen. Denn ihre Theile sind unfähig zur Verwandlung in gute und reine Säfte. Es leben zwar ganze Völkerschaften von faulen, stinkenden und scharfen Nahrungsmitteln, die ihnen keinesweges von Natur zur Nahrung angewiesen worden sind, gesund und ohne irgend eine Ungelegenheit davon zu empfinden. Man kan hiervon viel Exempel finden. Viele Wilden in den Südländern, die Calefornier und verschiedene Völker an der afrikanischen Küste fressen die Gedärme der geschlachteten Thiere roh, unausgeschüttet, unabgewaschen, mit noch allem in denselben befindlichen Unrathe. Die Esquimaux leben, nach Ellis Zeugnisse, im Fall der Noth von abgezogenen rohen Biberfellen, und die Californier häufig von Kühhäuten, Riemen aus rohen Fellen, faulenden mit Maden angefülltem Fleische, rohem, faulem, von Würmern vollem Weitzen. Sie suchen die Körner der Pitahajas aus ihren Excrementen wieder hervor, und fressen sie zum zweitenmale mit der gröften Delicatesse. Die Butaner streuen den getrockneten Koth ihres Dalai-Lama statt der Gewürze auf ihre Speisen, und nach den Briefen über Rusland, giebt es daselbst eine Völkerschaft, wo man mit Begierde von dem Wasser trinket, das sich in einer Grube sammlet, in welcher verunglückte Leichname mit einander verfaulen. Die Jacuten verzehren, nach Gmelin und Müllern, die Nachgeburth ihrer Weiber, und genüssen halbverfaulte Mäuse und Fische, als die gröften Leckerbissen. Die Samojeden essen lieber todtgefundene Thiere, als diejenigen, die sie auf der Jagd fangen. Ja selbst in unserm Europa sollen, nach Herrn

Alexandern, die Bergschotten oft so verfaulte Schaafe essen, daß man vor ihrem faulen Geruch es im Hause kaum aushalten kan. Man findet hin und wieder in den Reisebeschreibungen Beyspiele von Leuten, die viele Wochen lang von verfaultem Luder haben leben müssen, und dabey doch fett geworden und gesund geblieben sind. Alles dieses möchte uns freylich fast auf die Gedanken bringen, daß es keinen Unterschied unter den Nahrungsmitteln gebe, und daß unser Magen aus allen Arten derselben, sie mögen nun gut oder schlecht seyn, einen guten Nahrungssaft verfertigen könne. Allein wir wissen doch aus der Erfahrung, daß der gröste Theil der Menschen bey so schlechten und bösartigen Speisen Schaden leidet, daß bey uns auf den Genuß des Fleisches vereckter Thiere gemeiniglich die schädlichsten Folgen entstanden sind, und daß nur Unempfindlichkeit und Gewohnheit, oder andre noch dunkle Ursachen, einige Menschen für den daraus entstehenden Folgen schützen kan. Wir thun also freilich immer besser, wenn wir, so lange wir können, lieber das frische und gutartige wählen, und nicht durch eine blinde und dumme Sicherheit unsern Körper mit Gewalt ins Verderben stürzen. In den Schriften der Aerzte findet man Beyspiele genug, daß der Tod die Strafe der hierbey begangnen Nachläßigkeit gewesen sey.

§. 36.

Eine eben so grosse Vorsicht, als in der Wahl der Speisen in Ansehung ihrer Beschaffenheit, ist bey der auf einmal zu genüssenden Menge derselben nothwendig. Man würde höchst unrecht thun, wenn man für alle Menschen ein allgemeines Maaß festsetzen wollte, und die Menge der zu genüssenden Nahrungsmittel nach Pfunden und Lothen zu bestimmen dächte. Denn der eine würde dadurch zu viel und der andre zu wenig bekommen; der eine würde alsdenn schon vollkommen satt seyn, wenn der andre erst recht anfangen wollte zu essen. Ich kenne

grosse

grosse Fresser, die auf einmal so viel zu sich nehmen, als andre kaum in drey Tagen verzehren können. Was würden diese sagen, wenn man sie täglich nur auf wenige Pfunde einschränken wollte.

§. 37.

Der Hunger muß allein die Menge der zu genüssenden Speisen bestimmen. Sobald dieser gestillet ist, wird es zum Fehler, wenn man noch Speisen zu sich nimmt. Der Hunger und die Verdauungskraft des Magens sind einander gleich. Ist diese gut und stark, so empfindet man auch einen grossen Hunger. Nur in dem Falle findet hierinne ein Unterschied statt, wenn der Hunger nicht von natürlichen Ursachen, nemlich dem Reiben der Falten des leeren Magens an einander herkommt, sondern von einer fremden in ihm befindlichen Materie seinen Ursprung hat. In diesem Falle kan der Hunger sehr stark seyn, obgleich die Verdauungskraft ungemein schwach ist. Alles dieses findet bey der verdorbenen Eßbegierde und deren Arten statt.

§. 38.

Der starke Mensch wird also eher einen starken Magen und eine starke Verdauungskraft haben, als der schwächliche. Man wird daher auch bey jenem einen starkern Hunger, als bey dem letztern finden, da bey ihm die Verdauungswerkzeuge ebenfalls schwach sind, und man also nur eine geringe Verdauungskraft bey ihm erwarten kan. Die erste Regel, die wir uns also bey dem Genuß der Speisen in Ansehung der Menge merken müssen, ist: Ein starker Mensch kan eine grössere Portion von Speisen zu sich nehmen, aber ein schwächlicher nur eine kleine. Unter die starken Menschen kan man die Jünglinge und Männer und alle diejenigen, die starke und schwere Arbeiten, oder viel Leibesbewegung haben, rechnen: so wie unter die schwächlichen alte Leute, durch

Krank-

Krankheiten oder andre Dinge geschwächte, das schöne Geschlecht, viel sitzende Personen, Gelehrte und Künstler gehören. Bey den erstern findet man gemeiniglich gute Eingeweide und eine starke Kraft des Magens, bey den andern aber herrscht iederzeit Schwäche und Zartheit der Verdauungswerkzeuge.

§. 39.

Einen grossen Unterschied in Ansehung der Menge der auf einmal zu genüssenden Nahrungsmittel macht die Gewohnheit, die uns oft zur andern Natur wird, und einen so grossen Einfluß auf unsern Körper hat, daß sie nicht selten alle Handlungen und Verrichtungen desselben regieret. Es giebt daher Menschen, welche es von Jugend auf gewohnt sind, sich mit einer grossen Menge von Speisen voll zu stopfen. Diese Fresser haben freilich ihren Magen durch die Länge der Zeit so sehr an eine grosse Ausdehnung von Speisen gewöhnet, daß ihnen bey einem Mangel der sonst gewohnten Menge bald ein Uebelbefinden und eine Art von Ohnmacht zustösset; da im Gegentheil andre, die nur kleine Portionen zu genüssen pflegen, von einer grossen Anfüllung, beschwerliche Zufälle, und oft selbst der Tod überfällt.

§. 40.

Die dritte Regel ist diese: Man bestimme die Menge der auf einmal zu genüssenden Speisen nach der Lebensart. Ein Mensch, der nicht viel sitzet, harte und schwere Arbeit und viel Leibesbewegung hat, kan eine grosse Portion, im Gegentheil ein ruhig, ein still lebender und viel sitzender Mensch muß nur eine kleine Menge von denselben zu sich nehmen. Es ist bekannt, daß der viel und schwer arbeitende Bauer eine weit grössere Eßbegierde hat, als der sitzende Gelehrte oder Künstler. Die grossen Portionen, die ein hinter dem Pfluge hergehender Landmann täglich zu sich nimmt, müssen uns allerdings in

Ver-

Verwunderung versetzen. Man wird selten Leute von dieser Art über Mangel an Eßlust klagen hören. Auch die härteste Speise kan von der Kraft des Magens verzehret werden, und der Bauer weiß nichts von unverdaulichen Speisen. Eben so gehet es mit denjenigen, die sich den ganzen Tag auf dem Wasser aufhalten. Die gute Eßbegierde, die diese Leute haben, hat daher das Sprichwort verursachet: das Wasser zehret. Ich könnte noch mehrere Beispiele anführen, daß die Lebensart den Appetit vermehret oder vermindert, wenn mich nicht der Zweck dieser Blätter kurz zu seyn nöthigte.

§. 41.

Auch die Beschaffenheit der Luft, das Clima und die Jahreszeiten machen die Menge der zu genüssenden Speisen verschieden. Wir fühlen es alle, daß der Magen im Winter eine grössere Menge von Speisen begehret und verdauet, als im Sommer. Die durch die Kälte zusammengezognen und dadurch stärker und würksamer gemachten Fasern des Magens üben eine grössere Kraft auf die in diesem Eingeweide enthaltenen Speisen aus. Daraus entstehet eine geschwindere Verdauung der Speisen, ein schnelleres Leerwerden des Magens, und ein heftigeres Reiben der Falten desselben an einander, woraus bald wieder ein stärkerer Hunger entspringet. In warmen Gegenden aber werden die Fasern sehr ausgedehnt, schlaff und schwach gemacht, und die Stärke des Magens wird daher um einen grossen Theil vermindert. Aus diesem Grunde entspringet der grosse Hunger und die starke Verdauungskraft bey denjenigen Nationen, die in der Kälte leben, die geringe und schwache bey den Völkern, die unter einem heissen Clima wohnen, und der Unterschied der Menge der Speisen, die man im Winter oder im Sommer genüßt, welche zur erstern Zeit groß, zur letztern aber klein ist. Eine ähnliche Würkung als die Kälte, hat die trockne Luft, und eine ähnliche als die warme, die

feuchte.

feuchte. Daher kommt es, daß man da, wo die Luft trocken ist, viel, da aber, wo sie feuchte ist, wenig Speisen zu sich nehmen kan.

§. 42.

Da ich oben gesagt habe, der Hunger müsse die Menge der Speisen bestimmen, und man müsse denn bald aufhören, Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, wenn diese Empfindung verschwindet: so wird es klar, daß der Ueberfluß der Speisen uns sehr schädlich werden kan. Wir wissen aus der Erfahrung, daß sehr viel Uebel aus dem Genuß der Speisen nach der Stillung des Hungers, die uns also zum Ueberfluß werden, und welches man das Ueberladen des Magens mit Nahrungsmitteln nennet, erfolgen. Schlagflüsse, Lähmungen, Ohnmachten, Schwindel, Stummheit, Lähmung der Zunge, Convulsionen, Zuckungen, Epilepsie, Engbrüstigkeit, Erstickung, Keichen, Alp, Herzklopfen, Sodbrennen, Kopfweh, Colik, Leibschmerzen, Erbrechen, Durchfall und Unverdaulichkeit, nebst einem ganzen Heer von Fiebern, sind gemeiniglich die Strafen, womit die Ueberladung sich an dem unersättlichen Menschen rächet, und der traurige Lohn der Gefräßigkeit. Denn durch den Genuß einer so grossen Menge von Speisen, als dem Magen zur Last wird, und nicht von ihm verdauet werden kan, werden die Kräfte der Verdauungswerkzeuge unterdrückt, die Würkungskräfte der die Speisen auflösenden Säfte gehindert, und indem dadurch die Verdauung gänzlich vernichtet wird, die gute Beschaffenheit des Milchsafts verderbet; durch die allzugrosse Ausdehnung des Magens aber von der grossen Menge der Speisen wird in ihm eine krampfhafte Zusammenziehung erreget, welche die Oefnungen des Magens verschliesset, die Gefässe, welche in seinen Häuten herumkriechen, zusammenschnüret, den Durchgang der Säfte durch dieselben und den Zufluß des Magensaftes verhindert, die Bewegung in diesen Eingeweiden unterdrücket,

drücket, und dadurch die Zertheilung, Verdünnung und Auflösung der Speisen hemmet, worauf denn nothwendig Beängstigungen, üble Zufälle des Hauptes, die von der Sympathie des Magens mit dem Kopfe entstehen, Magenkrampf, Eckel, Neigung zum Brechen, und nicht selten selbst eine Zerreissung des Schlundes und Magens erfolget, wofern nicht durch eine zeitige Eröfnung und Aufschliessung des Magens die schädliche Materie durch Brechen oder Durchfall ausgetrieben wird.

§. 43.

Eben so schädlich, als das Ueberladen des Magens mit Speisen, wird der gänzliche Mangel derselben, oder auch nur der Mangel an ihrer gehörigen Menge. Ich habe oben schon etwas von den Würkungen des Darbens, oder der gänzlich fehlenden Nahrungsmittel gesagt, und daselbst angeführt, daß von langer Entbehrung der Speisen die Magen und überhaupt die Verdauungssäfte scharf werden; daß daraus stinkender Athem, zuweilen vermehrte Eßbegierde, übles Aufstossen, Poltern im Leibe, Eckel, Erbrechen einer scharfen, salzichten, gallichten, faulen Materie, Ohnmacht, heftiger Durst, Austrocknung, und grosser Verlust der Kräfte entstehe. Da von dem gelinden Milchsaft nichts ins Blut gebracht, noch sein Verlust ersetzt werden kan: so müssen dadurch die Gefässe leer, der Kreislauf der Säfte geschwächt, und bey der verringerten Masse des Körpers auch seine Kräfte vermindert werden. Ein kleiner Puls, Mangel an natürlicher Wärme, Abzehrung und Austrocknung des Körpers sind daher die gewöhnlichen Folgen dieser Uebel, welche durch ein allgemeines Scharfwerden und Verderbniß der Säfte dem Leibe noch schädlicher werden.

§. 44.

Diese Würkungen des gänzlichen Mangels der Nahrungsmittel siehet man sehr oft da, wo der Hunger herrschet,

schet, bey grosser Theurung und Mißwachs, entstehen, und die Jahre 1770. und 71. stellten sie in einigen Provinzen Deutschlands recht deutlich dar. Nicht so schnell und gewaltsam, sondern nur nach und nach, gleich einem heimtückischen Feinde, schadet unserm Körper der allzusparsame Genuß oder die allzugrosse Enthaltsamkeit der Speisen. Da wir hierbey nicht die nöthige Quantität von Nahrungssaft verfertigen und in das Blut bekommen können, so müssen nicht allein die Kräfte des Körpers darunter leiden, sondern, da auch die Ersetzung der verlohrnen Theile nicht recht geschehen kan, so wird die Masse unsers Leibes verringert, und der sonst volle und fette Mensch wird mager und dürre, wie ein Gerippe. Die Säfte haben wegen verringerter Quantität nicht Kraft genug, um mit Nachdruck auf die Gefässe zu würken; daher kommt ihre langsamere Zusammenziehung, ihre schwächere Bewegung und der Mangel an natürlicher Wärme. Der Magen, der nur an kleine Portionen von Speisen gewohnt ist, ziehet sich zusammen und wird enger; daher kan er, wenn er einmal stärkere bekommt, die davon entstehende grössere Ausdehnung nicht ertragen, sondern leidet von mancherley Beschwerden und Schmerzen. Daher entspringet Eckel, Brechen und Magenkrampf.

§. 45.

Hieraus erhellet nun, wie schlecht diejenigen für sich sorgen, welche, wenn sie krank sind, durch gänzliches Entziehen der Nahrungsmittel und langes Fasten das Uebel, welches in ihrem Innern wüthet, zu vertreiben suchen. Denn da die meisten Krankheiten von einer bösen Beschaffenheit der Säfte, die theils ihren Ursprung in dem Magen nimmt, theils in dem Blute selbst erzeuget wird, herkommen; der Mangel der Nahrungsmittel aber, wie wir erst gehöret haben, die Verderbniß der Säfte erzeuget, befördert und vermehret: so ist es klar, daß man anstatt

durch

durch Hunger die Krankheit zu bezwingen und zu dämpfen, vielmehr sie vermehret und erhöhet. Solche Leute gleichen denjenigen, die, um die Hitze ihres Blutes zu dämpfen, eine grosse Menge starken Weines verschlingen, oder denjenigen, die, um ein Feuer auszulöschen, Oel in dasselbe giessen.

§. 46.

Aus dem Vorhergehenden wird es klar worden seyn, was für Schaden uns Ueberfluß und Mangel der Nahrungsmittel bringen können. Beide werden uns oft eine furchtbare Quelle der Krankheiten und selbst des Todes. Allein dieses ist nicht die einzige Art, wodurch uns die Speisen zum Verderben werden, sondern sie können uns auch durch ihre Eigenschaften grossen Schaden zufügen. Denn da sie, wie oben erwähnet worden, von sehr verschiedner Natur sind, und theils nicht alle auf gleich gute Weise verdauet werden können, theils aber auch einen verschiednen, bald guten und bald schlechten Nahrungssaft geben; so müssen sie dadurch nothwendig auf den Milchsaft und seine gute oder schlechte Beschaffenheit einen grossen Einfluß haben. Die Verschiedenheit, die bey dem menschlichen Körper herrschet, nach welcher bey dem einen mehr, bey dem andern aber weniger Kräfte zu finden sind, macht auch die Verdauungswerkzeuge bald besser, bald schlechter. Daher kommt es, daß dasjenige, was bey dem einen leicht und gut verdauet werden kan, bey dem andern schwer sich in Nahrungssaft verwandeln läßt, und daß der Nahrungssaft, der dem einen zuträglich und nützlich ist, dem andern schädlich und verderblich wird.

§. 47.

Nach der Verschiedenheit der Natur wird also einem ieden Menschen eine gewisse Art von Speisen vorzüglich nützlich, eine andre hingegen schädlich seyn. Die Vor-

sicht, die wir billig für unsern Leib tragen sollen, befiehlet uns, die erstern zu wählen, die andern aber zu meiden, oder doch wenigstens ausserordentlich vorsichtig zu brauchen. Lassen wir aber diese Vorsicht aus der Acht, so wird allerdings daraus für die Ernährung ein grosser Schaden entstehen. Denn wenn die Materie, die unsre Theile ersetzen und erhalten soll, nicht von guter Art ist, so ist es unmöglich, daß die daraus entstandenen Theile eine gute Beschaffenheit haben können. Wir wissen zwar aus der Erfahrung, daß wir auch zuweilen unverdauliche und weniger gutartige Dinge ohne Nachtheil genüssen können; allein wir wissen auch aus eben dieser Quelle, daß diese Substanzen, wenn wir sie zu oft, ohne Maaß und vernünftige Wahl gebrauchen, endlich gewiß die ihrer Natur gemässe Schädlichkeit hervorbringen, wenn dieselbe nicht von der fast eisernen Natur der Verdauungswerkzeuge und der Gewohnheit überwunden wird.

§. 48.

Die erste Beschaffenheit der Speisen, die uns sehr schädlich werden kan, ist der Ueberfluß, den dieselben an zähem, schleimichtem Wesen haben. Dieses erfordert allerdings grosse Naturkräfte und eine ansehnliche Stärke des Magens. Ohne diese kan es nicht von den verdauenden Kräften überwunden und in einen gutartigen Milchsaft verwandelt werden, sondern behält seine zähe und schleimichte Natur, und steckt mit derselben auch unsre Säfte an. Der Ueberfluß des Schleimes in unsern Säften hat aber allzumerkliche Folgen, als daß wir nicht bey seiner Gegenwart für das Wohl unsers Körpers besorgt seyn sollten. Denn ausser der Unbeweglichkeit, die dadurch unserm Blute mitgetheilet wird, erzeuget er auch mannichfaltige Verstopfungen in den Eingeweiden, Trägheit in den Verrichtungen, die unserm Leben unentbehrlich sind, mancherley Unordnungen in den Würkungen, die zu der Absonderung und Ausleerung der Galle gehören,

ren, und Aufschwellen der Drüsen. Die zähen, schleimichten Speisen, die von der Kraft des Magens nicht überwunden werden können, bleiben in dem Magen liegen, verderben daselbst, und senden in das Blut mit dem Milchsaft eine schädliche Schärfe, die ebenfalls für uns zu einer Quelle mannichfaltiger Uebel wird.

§. 49.

Eben so verderblich wird uns der Ueberfluß an fettem Wesen. Es schadet uns aber vorzüglich auf dreyerley Weise. Erstlich, indem es den Magen durch seine erweichende Kraft, die allem frischen Fette eigen ist, erweichet, schlaff und folglich auch schwach macht. Zweitens, indem es in den Milchsaft zu viel ölichte Theile bringet; und drittens, indem es, wenn die Verdauungswerkzeuge zu schwach sind, nicht verdauet und aufgelöset wird, in dem Magen liegen bleibet, verdirbet, eine grosse Schärfe annimmt, und eine schleimichte und fressende Materie zur Verfertigung des Milchsafts liefert. Daher entstehet verderbter Magen, Mangel der Eßlust, Schwäche der festen Theile, und mancherley Hindernisse in dem freyen Umlauf der Säfte durch den Körper. Da die nicht verdaueten und im Magen liegen gebliebenen fetten Speisen in der Magenwärme leicht verderben, und ihre natürliche Gelindigkeit in ein fressendes scharfes Wesen verwandelt wird, welches nothwendig dem Milchsaft und durch diesen auch allen andern Säften unsers Körpers mitgetheilet werden muß: so wird dadurch allerdings dem Körper eine grosse Verderbniß zugezogen. Daher kommt denn eine mannichfaltige Abartung der Säfte von ihrer guten Natur, und eine Neigung zur Fäulniß und bösartigen Zufällen, die gewiß auf der Liste unsrer Plagen einen ansehnlichen Platz einnehmen.

§. 50.

Aus dem Vorhergehenden ist es schon etwas bekannt, daß die Schärfe in den Säften ein sehr grosser Feind unsrer Gesundheit und unsers Lebens sey. Diese Schärfe ist von eben so mannichfaltiger Art, als die Quelle, woraus sie entspringet. Wir haben daher eine saure, eine herbe und eine laugenartige Schärfe. Die Vegetabilien haben fast alle eine saure Schärfe, die bey einigen mehr entwickelt, bey andern hingegen mehr mit andern Substanzen vermischt ist, nach und nach aber sich von ihnen los macht, frey wird und vor sich würket. Wenn diese nicht durch die verdauenden Kräfte überwunden, sondern vielmehr erhöhet und befördert wird; so theilet sie ihre Natur den Magensäften und dem Milchsaft mit, gehet mit diesem in das Blut, und bringt auf diese Weise mannigfaltige schädliche Würkungen hervor. Kälte des Körpers, Schlaffheit der festen Theile, Weichwerden und Zerbrechlichkeit der Knochen, langsamer und schwacher Kreislauf der Säfte, widernatürliche Eßlust, Sodbrennen, Magenschmerzen, Leibesschmerzen und Verderbniß der Galle siehet man daher sehr oft als die Gefährten der in dem Körper herrschenden Säure.

§. 51.

Die herbe Schärfe, die man gemeiniglich am deutlichsten und häufigsten in unreifen Früchten findet, ziehet die Gefässe und Fleischfasern heftig zusammen, erreget Krämpfe, Leibesschmerzen, Verstopfungen in den Eingeweiden des Unterleibes, und man hat auch sehr oft von derselben Convulsionen und schwere Colicken entstehen sehen.

§. 52.

Die laugenartige Schärfe hat ihren Ursprung vorzüglich von dem vielen Fleischessen. Der heftige laugenartige

artige Geruch, den man bey denjenigen Thieren, die von lauter Fleisch leben, und der auch bey den viel Fleisch genüssenden Menschen anzutreffen ist, überzeuget uns hiervon deutlich. Die Fleischspeisen sind deßwegen vorzüglich geschickt, laugenartige Schärfe in das Blut zu bringen, weil sie ein ammoniacalisches, dem Salmiack änliches Salz reichlich bey sich führen, das durch die Wärme und die heftige Bewegung, welcher es in dem Körper unterworfen ist, leicht seine Säure fahren läßt, und die laugenhafte Natur annimmt. Bey dem frischen Fleische und dem Fleische von zahmen Thieren ist es mehr mit andern Theilen eingehüllet und fester mit ihnen verbunden; bey dem Wild aber und demjenigen Fleische, welches alt wird, und daher anfängt, in die Fäulniß überzugehen, ist es würksamer und mehr entwickelt. Nichts befördert daher auch die Anhäufung laugenhafter Theile in unsern Säften so sehr, als die Fäulniß der Speisen; sie mag nun in denselben entweder schon vorher, ehe sie genossen worden, gewesen seyn, oder sie erst im Magen angegriffen haben: weil es bekannt ist, daß das herrschende Wesen der Fäulniß ein laugenartiges Salz, und die Macht der Fäulniß so groß sey, daß sie auch Substanzen, welche ein saures Wesen enthalten, in die Natur der laugenartigen Salze verwandelt. In beyden Fällen kommt also auch mit dem Milchsaft ein zu laugenartiger Schärfe sehr geneigtes Wesen mit in das Blut, welches endlich seine ganze Natur verderbet. Ich habe schon oben, bey dem vielen Fleischessen erwähnet, daß das mit dem Fleisch in das Blut gehende Wesen, welches ammoniacalisch salzigter Natur ist, durch die Wärme in dem Körper und das beständige Schütteln und Reiben in den Gefässen sich leicht in ein flüchtiges Laugensalz verwandle, und brauche es daher nicht erst zu erinnern, daß man um diese Schärfe zu vermeiden, bey dem Genuß der Fleischspeisen nie die Gränzen der Mäßigkeit überschreiten müsse.

§. 53.

Man schreibt auch den Ursprung laugenartiger Schärfe in unserm Körper einer zu grossen Menge von denjenigen Pflanzen zu, die man laugenartige zu nennen pfleget. In diese Classe setzet man gemeiniglich den Senf, den Knoblauch, die Zwiebeln, den Meerrettig, die Kresse und verschiedene andre scharfen Pflanzen und Früchte. Allein man befindet sich, wenn man diesen Pflanzen eine laugenartige Natur zuschreibet, in einem offenbaren Irthum. Man wird nicht eine einzige Pflanze aufweisen können, die dem klugen Chemisten, ohne daß ein heftiges Feuer zur Zerstöhrung derselben gebraucht worden wäre, ein würkliches laugenartiges Salz gegeben hätte, sondern das aus ihnen erhaltene Laugensalz ist iederzeit erst erzeuget, erst von der Gewalt des Feuers hervorgebracht worden. Die geschicktesten Chemisten, unter welche der ältere Cartheuser mit Recht gehöret, behaupten vielmehr, daß die sogenannten laugenartigen Pflanzen ein saures Wesen bey sich haben. Dieses durch verschiedene Experimente in ihnen gegenwärtig bewiesen schlüsset von selbst das laugenartige aus, da es bekannt ist, daß das eine das andere zerstöret, und also beide nicht zugleich in einem Körper seyn können.

§. 54.

Die Würkungen und Kräfte der laugenartigen Schärfe in Absicht auf unsern Körper sind sehr ansehnlich. Sie löset den festern und dichtern Theil unserer Säfte auf und verwandelt das Blut in eine flüßige unzusammenhängende Masse, die kaum in den Gefässen erhalten werden kan. Daraus entspringen Blutstürzungen, ermattende Schweisse, Ausschläge, mannigfaltige Fehler der Absonderungen und Ausleerungen und eine merkliche Stöhrung und Verderbniß der Ernährung.

§. 55.

§. 55.

Fast eben dieses sind die Würkungen der durch faule Speisen in unsre Säfte gekommnen Schärfe. Denn sie löset das Blut auf, und macht den in demselben befindlichen natürlichen Leim zur Ernährung ungeschickt. Das Fett wird durch sie zerschmolzen, verzehret, und scharf und beissend gemacht, die festen Theile aber werden ausgetrocknet, gereitzet und angefressen. Daher entstehen hitzige Fieber, Entzündungen, schädliche Ausschläge, der Brand und tausend Hindernisse in dem Kreislauf der Säfte, in den Absonderungen, und fast in allen andern Verrichtungen, die zur Oeconomie des Körpers gehören.

§. 56.

Der Ueberfluß süsser Sachen kan ebenfalls in dem menschlichen Körper grossen Schaden anrichten. Denn ob ich zwar gerne gestehe, daß der Zucker mäßig und in kleiner Quantität gebraucht, gesund und heilsam sey: so ist es doch nicht zu läugnen, daß er in Menge und im Ueberfluß genossen, den gröSten Schaden hervorbringen könne. In diesem Falle würkt er, wie zu viel genoßner Honig. Er erfüllt den Magen mit zu viel schleimichten Unreinigkeiten, macht das Blut scharf, trocknet die Fasern aus und verdirbt die Zähne. Daher kommt die Verderbniß der Verdauung und eine grosse Menge von Uebeln, die sein häufiger Gebrauch in den Nerven anrichtet. Man kan also von den Confituren und ihrem übermäßigen Gebrauch noch weit mehr Böses erwarten, da diese Sachen nebst der Menge von süssem Wesen, noch viel andere, Schleim, Säure und Hitze machende Dinge beygemischt haben.

§. 57.

Wir haben eine grosse Menge von Dingen, welche wir zu Nahrungsmitteln brauchen, die sehr viel Luft enthalten. Wenn nun diese in dem Magen und den Ge-

därmen von der daselbst herrschenden Wärme entwickelt wird, so entstehen daraus die Blähungen. Verschiedene Kräuter, Hülsenfrüchte, Wurzeln und einige eßbare Früchte liefern sie in sehr reichlicher Menge. Sie erfordern zu ihrer Zertheilung und Vertreibung eine grosse Kraft des Magens, und da, wo diese nicht zu finden ist, entstehet von ihnen Aufstossen, Poltern im Leibe, Bauchgrimmen und Colick. Sie dehnen den Magen und die Gedärme sehr aus, schwächen dadurch und verderben die Verdauung auf einen sehr hohen Grad. Daher kommt alles das Böse, was nothwendig auf die schlechte Verfertigung des Milchsafts erfolgen muß.

§. 58.

Wenn in den Nahrungsmitteln zu viel erdichtes Wesen herrschet, und dasselbe nicht von der Stärke der Verdauungswerkzeuge überwunden oder durch viel Wasser verdünnet wird: so beläftiget es den Magen und die Gedärme, erzeuget Verhärtung der Leibesöfnung, und vermehret die Dichtigkeit und Unbeweglichkeit der Säfte. Daraus entstehen viele Fehler in der Flüßigkeit des Blutes, mancherley Hindernisse des Kreislaufs der Säfte, und verschiedene Stockungen in den Gefässen, die zu unzähligen Uebeln Gelegenheit geben.

§. 59.

Wenn in den Nahrungsmitteln das wässerichte Wesen die Oberhand hat: so kan daraus ebenfalls für die Ernährung und folglich auch für die Erhaltung des Körpers manche böse Folge entstehen. Der Nahrungssaft wird alsdenn zu dünne; und da er diese Eigenschaft auch den Säften mittheilet, und die Menge des Blutwassers zu sehr vermehret, so entstehet daraus eine Art von Cacochymie, oder schlechte Beschaffenheit der Säfte. Eine zu dünne nährende Materie ist zur Ernährung minder geschickt. Dieses kan schon aus dem vorhergehenden bekannt

kannt seyn. Die Stärke des Körpers, die Würksamkeit der Nerven, und die Lebhaftigkeit des Kreislaufs der Säfte leidet allemal bey ihrer Gegenwart. Schlaffheit der festen Theile, Mangel der natürlichen Wärme, verschiedene Arten der Wassersucht und mancherley Unordnungen in dem Absonderungs- und Ausleerungsgeschäfte, sind iederzeit die gewissen Folgen einer zu wässerichten Beschaffenheit der Nahrungsmittel.

§. 60.

Die Obstfrüchte gehören ebenfalls hieher. Man kan sie in süsse und säuerliche eintheilen. Beide haben nach der Beschaffenheit ihrer Bestandtheile ihre gute und schlechte Seite. Die süssen enthalten einen Saft, der eine ganz vortrefliche die Schärfe dämpfende Kraft besitzet, der das Blut erfrischet, abkühlet, den Leib offen erhält, den Urin treibet, die Galle verbessert, und wie eine Seife den in den Säften enthaltenen Schleim auflöset und fortschaft. Die säuerlichen Obstfrüchte sind unserm Körper nicht weniger zuträglich. Ihr mit schleimichten und erdichten Theilen genau verbundenes saures Salz reitzet gelind die Häute des Magens und der Eingeweide, und macht ihre peristaltische Bewegung lebhafter: schärft den unwürksam gewordenen Magensaft, und erreget dadurch den Appetit, befördert die Verdauung, und erleichtert, vorzüglich bey schlaffen Gedärmen, den Stuhlgang. Es übet in unsern Säften die Arzneykräfte der Säure aus, von der es bekannt ist, daß sie das Blut abkühlet, die Wallungen dämpfet, die zu heftige Bewegung der Säfte mäßiget, der wirbelförmigen Bewegung (motus vorticosus) des Hitze machenden Wesens Gränzen setzet, das laugenhafte in dem Blute erzeugte Salz zerstöhret, und auf diese Weise der Fäulniß, diesem schrecklichen Feinde unsrer Gesundheit, widerstehet. Sie dämpfet die überhandnehmende Macht der Galle, verbessert sie, und schränket sie in die ihr nothwendigen Gränzen

ein. Mit dem grösten Recht hält man daher säuerliches Obst mäßig genossen für sehr heilsam bey cholerischen, hizigen und gallereichen Personen; in der Jugend und dem männlichen Alter; bey grosser Hitze; bey herrschenden faulichten Krankheiten; und bey Körpern, die zu Blutflüssen geneigt sind. Man hielt das Obst sonst für die Ursache der Ruhr. Allein dieses gehet nur das unreife an. Ein reifes, gutes und nicht verdorbnes Obst ist vielmehr nach dem Zeugniß eines Zimmermanns und andrer wahrhaftig grosser Aerzte das beste Heilmittel gegen die faule Ruhr. Zimmermann erzählet in seinem vortreflichen Werke von der Ruhr einige Beispiele von einer glücklichen Cur dieser Krankheit durch gute Weintrauben.

§. 61.

Diese Würkungen sind allerdings für unsern Körper von sehr grossem Gewichte. Allein, wenn wir sie würklich von diesen Früchten erhalten wollen, so müssen wir auch bey ihrem Gebrauch eine gewisse Vorsicht anwenden. Diese Vorsicht erstrecket sich auf die Menge, in der wir sie genüssen, auf die Art, wie wir sie gebrauchen, und auf ihre Beschaffenheit. Man merke sich daher folgendes. Die Obstfrüchte müssen vollkommen reif seyn. Unreife Früchte sind in aller Absicht unserer Gesundheit schädlich, und der aufmerksame Arzt hat schon oft von nicht reifem Obste faule Fieber, Durchfälle, rothe Ruhren, Colicken und andere schwere Krankheiten entstehen sehen. Hupham sahe von dem allzuhäufigen Genuß der Aepfel in einigen Gegenden Englands im Jahr 1724. eine mit dem heftigsten Brechen und den empfindlichsten Schmerzen verbundene Krampfcolik entstehen. Wenn das Obst noch unreif ist, enthält es eine herbe Säure, die uns nothwendig schädlich werden muß, und von deren schädlichen Würkung ich oben schon geredet habe. Süsse Früchte, ob sie gleich reif sind, zu häufig genossen, machen leicht Blähungen, erzeugen viel Schleim im Magen

und

und geben zur Erzeugung der Würmer Gelegenheit, indem sie ihnen ein gutes Nest zubereiten. Dieses findet vorzüglich bey den Rosinen, Feigen und andern Früchten von dieser Art statt. Die säuerlichen übermäßig genossen erkälten zu sehr, erzeugen Säure im Magen und den Gedärmen, Heishunger, Magenkrampf und Colickschmerzen, machen die Galle unwürksam, und werden daher allen denjenigen, die viel Schleim im Körper und seinen Säften haben, den Kaltblütigen, den Alten und Kindern, bey denen die Dauungskraft schwach ist, und die zur Säure im Magen geneigt sind, schädlich. Oelichte Früchte, als Mandeln und Nüsse, verderben in der Wärme des Magens leicht, und erzeugen eine ranzigte Schärfe, die leicht der Stof vieler Krankheiten werden kan.

§. 62.

Unbeschreiblichen Schaden kan uns das Obst zufügen, wenn man gährende Getränke auf dasselbe trinket, als Bier oder Wein; und mir gefällt daher der Rath des Herrn Tissot ausnehmend, daß man auf die Obstfrüchte Wasser trinken müsse. Dieses, sagt er, ist ihr eigentliches Dauungsmittel. Der Wein macht sie nur hart und sauer. Sollte der Magen aber zu sehr von dem Obst erkältet werden; so habe ich nichts dagegen, wenn man seine natürliche Wärme durch etwas Wein wieder herstellet. Besser ist es freilich, wenn derjenige, welcher der Säure unterworfen ist, dessen Magen und Gedärme zu schlaff sind, dessen Körper zu schwach ist, und sehr dünnes und kaltes Blut hat, sich lieber etwas für dem Obst hütet.

§. 63.

Im ganzen genommen, ist es gut, wenn die Speisen, die wir genüssen, nahrhaft sind. Allein wenn zu viel und zu sehr nahrhafte Sachen in einen Körper kommen, der schwach ist, schlechte Verdauungskräfte besitzet,

wenig

wenig Arbeit, Leibesbewegung und keine schwere Geschäfte hat, und also weniger im Stande ist, sie zu zerstreuen und zu bearbeiten, oder wegen Mangel an Thätigkeit nicht Abgang genug hat, der ersetzt werden muß: so gehen diese nahrhaften Theile alle in das Blut, und erzeugen in demselben einen grossen Ueberfluß, und zwar vorzüglich an rothen Theilen, den man unter der Vollblütigkeit verstehet. Diese wird oft dem Körper sehr gefährlich, weil nach dem Ausspruch des Celsus, eine volle Leibesbeschaffenheit iederzeit verdächtig ist. Sie vermehren sehr das Fett, und da es bekannt ist, daß bey sehr grosser Fettigkeit des Körpers beständig einige Verrichtungen leiden: so gehören sie allerdings unter diejenigen Dinge, die nicht immer, nicht in zu grosser Menge, nicht von allen und ieden Menschen, ohne Unterschied, gebraucht werden können.

§. 64.

Eine andere Art von Schädlichkeit entspringet aus dem Genuß der Speisen, wenn sie zu heiß oder zu kalt genossen werden. Beides, sowohl die Hitze, dieses Product des Feuers, als auch die Kälte, fällt die Theile unsers Körpers sehr an, und würkt mit grosser Heftigkeit auf dieselben. Werden die Speisen zu heiß genossen, so greiffen sie den Schlund, die Kehle, die Speiseröhre und den Magen heftig an, verbrennen und entzünden sie, und machen sie wund. Daher entstehen in diesen Oertern mancherley Schmerzen, krampfhafte Zusammenziehungen und Austrocknung dieser Theile, und nicht selten Verhärtung, Geschwülste und Geschwüre. Mannichfaltige Beschwerlichkeiten im Schlingen und Reden haben daraus ihren Ursprung; vorzüglich aber ist die Folge dieser Unachtsamkeit jenes schlimme Halsübel, welches von der Verengerung der Speiseröhre entstehet, und dem Kranken, da es den Durchgang der Speisen und Getränke durch diesen Canal nach dem Magen verhindert, einen zwar langsamen, aber unvermeidlichen Tod zuziehet.

§. 65.

§. 65.

Eben so würket allzugrosse Kälte der Speisen auf die in einer beständigen gelinden Wärme befindlichen Theile, die zum Hinunterschlingen und zum Verdauen der Speisen bestimmt sind. Allein das Schädlichwerden der grossen Kälte in diesen Dingen erstrecket sich auch noch weiter, und greift selbst die benachbarten Theile an. Denn da die Kälte alles zusammenziehet und verengert, so kan es auch nicht anders geschehen, als daß sie die ausdünstenden Oefnungen zuschnüret, die Gefässe enger und die Säfte gerinnen macht. Hieraus müssen nun mannigfaltige Stockungen in den Gefässen, Entzündungen, Schmerzen, Krämpfungen, viele Stöhrungen des Kreislaufs der Säfte in denjenigen Theilen, durch welche die Speisen gehen, und verschiedene Hinderungen der Ab- und Aussonderungen, die in und um diese Theile geschehen, entspringen. Wir dürfen uns also nicht verwundern, wenn wir sehen, daß so oft Entzündungen des Halses, des Magens, des Zwerchfells, der Lungen und der Leber, Seitenstechen und Colickschmerzen auf den unvorsichtigen Genuß allzukalter Speisen entstehen; ja wir können leicht einsehen, daß alle diese Uebel noch gewisser und leichter erfolgen, und sogar die Lungensucht und Wassersucht hervorbringen werden, wenn man vorher den Körper sehr erhitzet hat. Höchst schädlich ist daher die Gewohnheit, die vorzüglich in sehr heissen Ländern herrschet, nach welcher man nach heftiger Erhitzung des Blutes durch die Sonnenhitze, durch starke Bewegung und Leibesübung, und durch den Genuß vieler Gewürze, hitziger Getränke, starker Weine und anderer, Feuer in unsere Säfte bringender Dinge, Eis unter Speisen, Getränken und Confituren zu sich nimmt, und dadurch die Erhitzung des Blutes zu mäßigen und zu dämpfen suchet.

§. 66.

§. 66.

Ich habe oben schon gesaget, es sey gut und befördere die Verdauung ausserordentlich, wenn die Speisen recht wohl gekäuet würden. Durch das Käuen wird nicht allein der Zusammenhang der Speisen vermindert, sondern auch der Speichel genau mit denselben vermischt, und demselben das Eindringen in die Speisen erleichtert. Dadurch wird nun das Auflösbare entwickelt, von fremden Theilen losgemacht, dem Magensaft der Eingang in die Nahrungsmittel eröfnet, und die von ihm geschehende Auflösung und Verdünnung der Speisen befördert. Das Käuen hat also einen sehr grossen Einfluß auf die Verdauung, und es wird daher da, wo das Käuen verabsäumet worden ist, eine schwere Auflösung der Speisen und zwar vorzüglich derjenigen, die fett, hart, oder sehr schleimicht sind, statt haben. Eine langsamere Verdauung, ein längerer Aufenthalt der Speisen im Magen, ein Scharfwerden derselben und eine grosse Verschleimung und Verderbniß des Magens sind also die gewissen Folgen des vernachläßigten Käuens der Speisen und zwar vorzüglich mehr bey denjenigen, die schwächlich sind, und eine sitzende Lebensart führen, als bey denjenigen, die viel Stärke und ein sehr thätiges Leben haben. Diejenigen Personen, denen der Mangel an Zähnen das Vermögen zu käuen, raubet, haben fast immer einen verderbten und mit Unreinigkeiten erfüllten Magen.

§. 67.

Aus dem, was ich bisher von den Eigenschaften der Speisen gesaget habe, werden sich nunmehr einige gewisse Regeln ziehen lassen, die man anwenden muß, wenn man durch die Nahrungsmittel die Kräfte des Körpers und die darauf beruhende, zu dem Leben höchst nothwendigen Verrichtungen lange und gut erhalten will. Ein starker und vollkommen gesunder Mensch kan alles essen. Seine Verdauungskräfte sind auch zu der Bearbeitung

tung und Auflösung der härtesten und unverdaulichsten Speisen zureichend. Ich habe oben Beyspiele angeführet, wo man auch Leder und Häute zu verdauen im Stande war, und im gemeinen Leben ist ja das Sprüchwort bekannt genung: ein starker Magen kan auch Kieselsteine verdauen. Der Bauer verzehret sein schwarzes Brod und seinen stinkenden Käse mit Vergnügen. Er stopfet sich seinen Magen mit Kartoffeln, Erbsen und Sauerkraut voll, verdauet sie gut, und wird fett und stark dabey. Er denket nicht einmal, daß diese Dinge ihm Schaden zufügen könnten, weil sein starker Magen ihm niemals diese Sachen unverdauet gelassen hat. Daher sagte schon Celsus: Ein starker und gesunder Mensch muß sich keinen diätetischen Gesetzen unterwerfen, sondern sich eine veränderliche Lebensart wählen, bald auf dem Lande, bald in der Stadt, bald zu Schiffe, bald auf der Jagd seyn, zuweilen ausruhen, zuweilen aber sich Leibesübung machen, und keine Art von Speisen fliehen. Nur die Mäßigkeit ist, so wie in allen Dingen, so auch vorzüglich bey dem Genuß der Speisen, dasjenige, was er zu beobachten hat, und was ihm immer am Herzen liegen muß.

§. 68.

Mit einem schwächlichen Menschen verhält es sich aber ganz anders. Sein Körper schwach und schlaff gebauet, hat wenig Kräfte, und sein Magen ist daher auch ganz unfähig zur Verdauung schwerer, harter und bösartiger Speisen. Selbst die auflösenden Säfte, die vom Munde an bis in den Gedärmen, den Speisen beygemischet werden und die Verdauung befördern müssen, sind von schlechter Beschaffenheit, weil bey der Schwäche des Körpers auch alle Absonderungen leiden. Die Verdauung geschiehet also bey einem schwächlichen Menschen in aller Absicht schlecht, und es muß daher seine vornehmste Pflicht seyn, bey der Wahl der Nahrungsmittel sich so zu betra-

betragen, daß die Verdauungskräfte nicht zu sehr angegriffen werden dürfen. Wenn der starke, der vollkommen gesunde Mensch sich an keine Gesetze bey dem Gebrauch der Speisen binden darf: so hat sie der schwächliche, der kränkliche desto nöthiger, wofern er nicht in seiner Speisekammer eine unerschöpfliche Quelle mannichfaltiger Uebel und selbst des Todes finden will. Der schwächliche Mensch muß sich also gewissen diätetischen Gesetzen unterwerfen. Ohne diese würde er auf seiner Tafel oft Gift, das seinen Leib zerstöhret, anstatt der Nahrung, die ihn erhalten soll, finden. Diese Gesetze gründen sich theils auf die Beschaffenheit der Speisen, theils auf ihre Menge, theils auf die Art, wie man sie genüsset, theils aber auch auf das, was man nach ihrem Gebrauch zu beobachten hat.

§. 69.

Was er in Absicht der Beschaffenheit der Speisen beobachten muß, gründet sich auf diese Regel: man wähle gute Speisen. Ich habe oben schon von der Güte der Speisen im Allgemeinen gehandelt, und nach diesem wird es klar seyn, daß ein schwächlicher Mensch nur diejenigen Speisen wählen müsse, die leicht und geschwind verdauet werden können, und einen guten Nahrungssaft geben. Alles dasjenige, was zu den schwer und langsam verdaulichen und einen schlechten Nahrungssaft gebenden gehöret, muß billig von ihm vermieden werden, ist für seinen Magen eine Last und wird seinem Körper zur Quelle der Zerstörung. In diese Classe gehören alle fette Speisen, die den Magen schlaff machen, die Würkung des Speichels und der Magensäfte verhindern, die Galle verderben, und wenn sie nicht verdauet werden, im Magen eine Menge scharfer schädlicher Unreinigkeiten zurücklassen; alle klebrichte, schleimichte Sachen, wohin alles Backwerk, vorzüglich das in Butter gebackne, und alles dasjenige, was in den Magen ein dem Kleister ähnliches

Wesen

Wesen bringet, zu rechnen ist; alle blähenden Dinge, als die Hülsenfrüchte und die Gartengewächse; alle Speisen, die sehr hart sind, sie mögen es nun schon von Natur seyn, oder durch Zubereitung, als durch Einsalzen, Pökeln und Räuchern erst geworden seyn; und endlich auch alles dasjenige, was eine grosse Schärfe bey sich hat.

§. 70.

Zuträglich hingegen ist ihm alles Fleisch von Thieren, das weich, leicht verdaulich ist, und einen gutartigen Nahrungssaft giebt. Hierher gehöret das Fleisch der zahmen vierfüßigen Thiere, vorzüglich, wenn sie noch jung sind, und des Federviehes. Diese Fleischarten sind gemeiniglich leicht verdaulich und geben auch einen guten und dem natürlichen zur Ernährung nothwendigen Leim sehr ähnlichen Nahrungssaft. Das Fleisch alter Thiere und das Schweine- Gänse- und Entenfleisch übersteiget aber die Kräfte seines Magens und muß daher den starken und vollkommen gesunden Menschen überlassen werden. Von den Fischen kan er sich unter den schuppichten diejenigen auslesen, die ein zartes und festes Fleisch haben, das sich leicht verdauen läßt und einen guten Nahrungssaft giebt, wie die jungen Hechte, der Barsch, die Forelle und das Sälmchen. Das Getrayde und alle meelichten Saamen, die Hülsenfrüchte, als Erbsen, Linsen, Bohnen, ausgenommen, geben eine gute, leicht verdauliche Materie und können daher, nebst allen den verschiedenen Zubereitungen derselben, nemlich den verschiedenen Arten von Grütze und Graupe, auch von einem schwachen Magen verdauet werden. Eben dieses findet von meelichten und süssen Wurzeln statt, nur mit dem Unterschiede, daß sie sehr mäßig gebraucht und gut zubereitet werden müssen, wenn sie nicht durch ihr blähendes Wesen Beschwerlichkeiten erregen sollen. Mit einer ähnlichen Vorsicht kan er sich auch der Eyer, der Milch und der Obstfrüchte bedienen.

Ich werde hiervon bey der Zubereitung der Speisen mehr zu sagen Gelegenheit haben.

§. 71.

Die zweite Regel, die man beobachten muß, wenn man den Bau und die Kräfte des Körpers durch Speisen lange gut erhalten will, ist: man esse mäßig. Ich habe oben schon gesaget, daß man die auf einmal zu genüssende Menge der Speisen bey keinem Menschen nach Pfunden oder Lothen bestimmen müsse, sondern, daß der Hunger allein das sicherste Maaß der Speisen sey. Eben daselbst habe ich angeführet, daß die Heftigkeit und Grösse des Hungers nicht allein von der Stärke des Körpers und seiner Verdauungswerkzeuge, sondern auch von der Gewohnheit, der Lebensart und dem Clima, unter dem man lebet, abhänge. Das zu viel auf einmal essen, kan also hier füglich übergangen werden, da sein Schädlichwerden im Vorhergehenden deutlich genug ist auseinander gesetzt worden. Ueberdiß war das Ansehen der Mäßigkeit bey den Alten schon so groß, daß Hippocrates demjenigen, der wenig Speisen und Getränke zu sich nimmt, das Versprechen gab, er würde in keine Krankheit verfallen.

§. 72.

Daß im Essen nicht das gehörige Maaß überschritten worden sey, sondern der Körper die gehörige Menge von Speisen bekommen habe, können wir alsdenn gewiß glauben, wenn der Hunger vollkommen gestillet ist, und nach dem Genuß der Speisen keine Schwere, oder irgend eine andre widrige Empfindung im Magen sich einstellet, der Leib nicht matt, und der Geist nicht träge wird, sondern die gewöhnliche Thätigkeit, Munterkeit und Leichtigkeit, sowohl des Geistes, als des Körpers, eine ordentliche Leibesöfnung und des Nachts ein ruhiger Schlaf gegenwärtig ist.

§. 73.

§. 73.

Es ist ferner nothwendig und zum Wohl der Verdauung unentbehrlich, daß man im Essen eine gewisse Ordnung beobachte. Alle Augenblicke einmal essen, ist eine Art von Gefräßigkeit, die ebenfalls höchst schädlich wird. Denn, erstlich, stöhret das, was man wieder in den vollen Magen bringt, die Verdauung des schon in ihm befindlichen; und zweitens hat der Magen auch selbst nicht so viel Kräfte, um sie zu bearbeiten, und nicht würksame Säfte genung, um sie aufzulösen. Bey einem solchen Verfahren müssen allerdings Theile von Speisen unverdaut zurück bleiben und tausend Fehler des Milchsafts hervorbringen. Mit Recht sagt daher Sanctorius, es sey der Gesundheit nichts schädlicher, als wenn man, da die eine Speise noch nicht verdauet worden, schon wieder eine andere zu sich nähme.

§. 74.

Daß alles, was ganz ohne Ruhe ist, nicht lange gut bleiben kan, ist bekannt. Ein Magen, der ohne Aufhören angefüllt wird, muß also endlich auch nothwendig ohnmächtig, schwach und verderbt werden. Ich habe oben schon von dem Lohne, den die Gefräßigkeit denjenigen, deren Geist ganz in die Schüsseln vertieft ist, giebet, gehandelt, und glaube das gröste Recht zu haben, denselben auch den unordentlichen und sehr oft Essenden anzudrohen. Die Natur ist ganz Harmonie; sie verlangt also auch eine gewisse Uebereinstimmung der Geschäfte und Kräfte.

§. 75.

Die beste Zeit zum Essen ist allerdings der Mittag. Um diese Zeit ist der Leib in voller Thätigkeit, und alle Verrichtungen, welche die Dauung befördern, sind noch in ihrer ganzen Lebhaftigkeit. Das späte Abend- und Nachtessen ist sehr verderblich, und zwar um desto mehr,

je näher es der Schlafzeit kommt. Da die Nacht zum Schlaf und zur Erholung unsrer Kräfte bestimmt ist, und also die Ruhe des Körpers und aller seiner Verrichtungen hierzu unentbehrlich ist, bey einem vollgestopften Magen aber unmöglich diese Ruhe statt finden kan, weil alsdenn alle Verdauungskräfte angestrengt werden müssen: so ist das Essen zur Schlafzeit in der That die tollste Handlung, die ein vernünftiger Mensch, der bey allem auf die Erhaltung seines Körpers bedacht seyn soll, unternehmen kan.

§. 76.

Beym Schlafen befinden sich die Nerven in einer Art von Erschlaffung. Die Verdauung, zu der die Verrichtungen der Nerven unentbehrlich sind, kan daher zu dieser Zeit nicht recht von statten gehen, sondern wird nur unvollkommen vollbracht. Dieses ist die andre Ursache, die gegen das Nachtessen uns einnehmen muß; und wir finden auch in der That, daß das Nachtessen nicht allein den Schlaf verhindert, sondern auch den Magen verderbet. Alle die Menschen, welche dieser verkehrten Gewohnheit folgen, hören wir über diese Uebel klagen. Ein volles Abendessen, sagt Horaz, läßt einen schweren Kopf, einen ermüdeten Leib, und ein niedergeschlagenes und zu Geschäften unfähiges Gemüth zurück.

Corpus onustum
Hesternis vitiis animum quoque praegrauat vna
Atque affigit humo diuinae particulam aurae.

Da aber bey sehr stark arbeitenden, oder überhaupt bey heftige Leibesübung habenden und zugleich starken Menschen, das Mittagsessen nicht zureichend ist, um das bey der schweren Beschäftigung Zerstreute und Verlohrne wieder zu ersetzen, und auch bey der guten Dauungskraft dieser Personen der Magen bald wieder leer wird: so ist freilich ein öfteres Essen nothwendig. Eben dieses gehöret,

ret, ob gleich aus andern Ursachen, für einen schwächlichen Menschen. Denn sein schwacher Magen, der schlecht verdauet, muß nicht auf einmal zu sehr mit Speisen überhäuft werden, wenn nicht aus dieser Unachtsamkeit in ihm Unverdaulichkeit und mancherley Unreinigkeiten entstehen sollen. In diesen Fällen kan man das Essen in das Mittag- und Abendessen vertheilen, und bey den sehr starken und viel Arbeitenden noch ohne Schaden das Frühstück hinzusetzen. Der Bauer genüßt mit gutem Appetit sein Frühstück, sein Mittagsessen, seine Vesper und sein Abendbrodt. Allein der Pflug, der Dreschflegel und die Erndtearbeit befördern auch seine Verdauung und bewahren ihn für Unverdaulichkeit.

§. 77.

Da ich oben gesaget habe, daß man bey der Kälte grössern Hunger habe, als bey der Hitze, so folget daraus, daß man im Winter mehr Speisen zu sich nehmen könne, als im Sommer. Wir werden es gewiß alle schon mehr als einmal empfunden haben, wie wahr dieses sey. Unser Appetit und unsre Empfindung wird uns daher von der Richtigkeit dieses Satzes weit besser überzeugen können, als der gelehrteste mit den triftigsten Gründen unterstützte Beweis. Unsre Empfindung ist aber bey den Bedürfnissen der Natur gewiß der beste Wegweiser. Zu der Zeit, wo unser Magen die Speisen gut bearbeiten, vollkommen verdauen kan, ist die Empfindung, die uns zum Genuß derselben reitzen soll, weit stärker und lebhafter, als da, wo sie dieses Vermögen nicht hat. Dieses sehen wir in den Krankheiten. Denn so lange der Magen nicht im Stande ist, das Genossene in guten Nahrungssaft zu verwandeln, oder so lange dem Körper noch kein Nutzen von ihm entstehen kan, so lange fehlet uns der Appetit. Wenn aber dem Körper nunmehro Speisen gut und heilsam sind, so fordert sie, die um das Wohl des Leibes mütterlich besorgte Natur, durch die heftigste

tigste Empfindung, die wir nur haben, Nahrungsmittel. Die Natur giebt uns im Winter stärkre Eßlust. Man folge ihr daher, und genüsse im Winter mehr Speisen. Celsus, dieser weise Römer, hatte dieses der Natur schon abgelernet. Daher kommt die Lehre, die er uns giebt: im Winter ist es dem Körper zuträglich, mehr, im Sommer weniger zu essen.

§. 78.

Auch die freye Luft scheinet die Eßbegierde nicht allein zu vermehren, sondern auch ihre Rückkehr zu befördern. Denn wir finden bey allen denjenigen, die sich den ganzen Tag unter freiem Himmel aufhalten, daß sie nicht allein gute Eßlust haben, sondern daß auch der Hunger, wenn er gleich gestillet worden, doch sich bald wieder einstelle. Daher kommt das gemeine Sprüchwort: die Luft zehret. Personen hingegen, die den ganzen Tag in ihren Häusern und Stuben eingeschlossen sind, haben wenig Eßbegierde, werden bald satt, und können lange warten, ehe sich der Hunger wieder bey ihnen einstellet.

§. 79.

Eine andre Regel, die man bey dem Genuß der Speisen beobachten muß, ist: man bereite die Speisen gut zu. Es ist bekannt, daß oft durch die Zubereitung auch die besten Speisen verdorben werden können. So werden zum Exempel einige dadurch hart, zäh und unverdaulich gemacht, oder mit scharfen Theilen angefüllt, wie das Fleisch, wenn man es einsalzet, pöckelt oder räuchert, die Eyer, wenn sie hart gekocht, der weisse Kohl und die Gurken, wenn sie sauer gemacht werden, und das Brod, wenn es nicht recht ausgebacken wird. Denn da der Hauptzweck der Zubereitung der Speisen darinnen bestehet, daß die harten weich, die allzuwässerichten etwas ausgetrocknet, das zähe, schleimichte verbessert, andre gut und frisch erhalten, noch andre aber unserer Zunge und

unserm

unserm Magen zuträglicher und angenehmer gemacht werden: so folgt daraus, daß die Zubereitung uns Schaden bringe, wenn durch dieselbe das, dem oben erwähnten entgegen gesetzte hervorgebracht wird.

§. 80.

Gleiche Schädlichkeit kan uns durch die Zubereitung der Speisen zugefügt werden, wenn Dinge zusammengesetzt werden, die einander entgegen sind, und von denen eines das andere zerstöhret, wie Eßig und Milch. Eben so verderblich ist auch die Gewohnheit, da man vielerley Dinge mit einander vermischt, und daraus eine Speise macht, die eben so viel verschiedene Eigenschaften und Kräfte hat, als verschiedene Dinge zusammengemischet sind. Diese Gewohnheit, die zur Erzeugung unreiner, schleimichter Säfte so viel beyträgt, und vorzüglich auf den Tafeln der Reichen ihren Sitz hat, ist um desto schädlicher, da man bey diesen Personen selten einen guten und starken Magen antrift, und nach der Erfahrung des Sanctorius dreyerley Uebel hieraus entstehen, nemlich, daß zu viel gegessen, zu schlecht verdauet, und die Ausdünstung dadurch vermindert wird. Ueberdiß stimmen alle Schriftsteller von der Diät darinnen mit einander überein, daß die lange Dauer des Lebens der Menschen in dem ersten Zeitalter der Welt von der einfachen Kost herkomme, und daß durch die von der lüsternen Zunge erfundenen künstlichen Zubereitungen der Speisen, die man den haut gout nennet, die Kräfte der Nahrungsmittel mehr verderbet als befördert und verbessert werden. Horaz, ob er gleich kein Arzt war, lehrte dieses schon, wenn er von der Vermischung vieler Speisen mit einander redet, und saget: wenn du mancherley Speisen unter einander essen wirst, so werden sich viel gallichte Unreinigkeiten und viel Schleim anhäufen, der dem Magen Beschwerlichkeit erregen wird.

Dulcia se in bilem vertent, stomachoque tumultum
Lenta feret pituita.

Ein starker Magen würde, wenn er nur lauter leicht verdauliche Speisen bekäme, bald schlaff und schwach werden. Wie man also die Kräfte des Magneten erhält, indem man ihn mit Gewichten beschweret und beständig etwas tragen läßt; eben so gebe man auch dem Magen, besonders bey einem starken Menschen, zuweilen schwerer verdauliche Dinge, damit er an denselben seine Kräfte üben könne, und nicht in Trägheit und Unthätigkeit versinke, die ihn mit der Zeit auch zur Bearbeitung der weichsten und leicht verdaulichsten Speisen unfähig macht. Heilsam ist daher auch, in dieser Absicht, die oben anempfohlne Vermischung der Fleischspeisen mit denjenigen, die ihren Ursprung aus dem Pflanzenreich haben.

§. 81.

Da nach Verschiedenheit des Körpers und seiner Theile auch die Verdaulichkeit der Speisen verschieden ist, und man aus der Erfahrung weiß, daß oft diejenigen Speisen, die für den einen Menschen leicht und gut verdaulich sind, bey dem andern schwer und zuweilen gänzlich unverdaulich bleiben: so ist nothwendig, daß man auch bey dem Essen ein fleißiger Beobachter seiner Selbst sey, damit man dasjenige kennen lerne, was nach der besondern Beschaffenheit des Körpers von dem Magen gut und leicht, oder schwer und langsam verdauet werden kan. So findet man, daß für einige das Schweinefleisch, für andre aber das Backwerk aus Weitzenmehl ganz unverdaulich ist. Ich habe Menschen gesehen, welche die Hülsenfrüchte besser als Fleisch, und andre, welche das Fleisch besser, als Hülsenfrüchte vertragen und verdauen konnten. Die erstern empfanden von dem Fleisch, wenn sie es nur etwas zu reichlich genossen hatten, Beklemmung, Schlaflosigkeit und fieberhafte Bewegungen; die andern aber überfiel auf den Genuß der Hülsenfrüchte eine unangenehme Empfindung im Magen, die ihnen sehr beschwerlich war. Eben so giebt es Personen, denen die Eyer,

auf iede Art zubereitet, gänzlich unverdaulich sind, und andern ist die Milch im höchsten Grade zuwider. Alles dieses gehöret unter diejenige Beschaffenheit des Körpers, von der ich im ersten Kapitel unter dem Namen der Idiosyncrasie geredet habe. Es liesse sich bey der Zubereitung der Speisen noch viel mehr sagen; allein was hiervon angeführt werden kan, ist schon schön und deutlich genug in Zückerts schönem Werk von den Nahrungsmitteln (materia alimentaria) und in seinem medicinischen Tischbuch gesagt worden, und ich kan daher meine Leser auf nichts bessers, als diese vortrefliche Schriften verweisen.

§. 82.

Dieses wäre dasjenige, was man bey dem Genuß der Speisen zu beobachten hat. Allein hier höret die Vorsicht noch nicht auf, sondern sie erstrecket sich auch noch auf die Zeit, da die Verdauung, das heist, die Verwandlung der Speisen in Milchsaft, geschiehet. Auch hierbey haben wir uns wichtige Regeln zu merken. Die vornehmste ist, man suche die Verdauung auf alle Weise zu befördern. Um dieses zu erreichen, muß man alles anwenden, was sie befördert und erleichtert, und alles das vermeiden, was sie erschweret und verzögert. Es werden daher gewisse Dinge zu beobachten, andre aber sorgfältig zu vermeiden seyn. Da weitläuftig hiervon zu handeln gegen den Zweck dieser Blätter ist: so werde ich kürzlich hiervon etwas anführen.

§. 83.

Eine starke Bewegung vor dem Essen erreget den Appetit, erhöhet die Verdauungskräfte und befördert die Absonderung der Magensäfte. Dieses lehrte die Erfahrung einen Hofmann und Tissot, und andere grosse Männer; der Bauer aber und Taglöhner beweiset es täglich durch sein Beyspiel. Nun diese Regel haben mannigfaltige Beobachtungen festgesetzt: man esse nicht gleich, wenn

man sehr erhitzt ist, oder das Blut in sehr heftige Bewegung gebracht hat, weil man sonst leicht Magendrücken und andre Beschwerlichkeiten in diesem Eingeweide bekommen kan. Eben so ist eine sanfte, eine mäßige Bewegung nach dem Essen der Verdauung sehr zuträglich. Sie befördert die Würkung der Eingeweide auf die Speisen, schüttelt sie besser durch einander, befördert die Bewegung der Säfte, vermehret die Absonderungen, und also auch die Menge der auflösenden zur Verdauung unentbehrlichen Magensäfte. Allein so zuträglich und heilsam auch eine mäßige und sanfte Bewegung nach dem Essen ist, eben so schädlich wird eine starke und heftige, indem sie zu sehr angreift, die Kräfte erschöpfet, und die Säfte zerstreuet. Man muß daher nach dem Essen sich nie eine starke und heftige Bewegung machen. Dieses ist der Rath eines Tissots, eines Zückerts und anderer grossen Aerzte. Im siebenden Kapitel werde ich mehr von dem Einfluß der Bewegung auf die Verdauung der Speisen zu reden Gelegenheit haben.

§. 84.

So wenig es aber gut ist, nach dem Essen sich heftige Leibesübung zu machen, eben so wenig zuträglich ist zu dieser Zeit der Schlaf. Ich habe oben schon gesaget, daß unter dem Schlafen die Verdauung nicht gut geschehen könne. Ich brauche es also hier nur zu wiederholen, daß der Schlaf zur Verdauung nicht zuträglich sey. Ich weiß zwar, daß in diesem Stücke unter den Lehrern der Lebensordnung noch ein grosser Streit sey, indem einige behaupten, es sey gut, nach dem Essen zu schlafen, andere hingegen den Schlaf zu dieser Zeit gänzlich verwerfen und die Bewegung empfehlen; ich weiß auch ferner aus der Erfahrung, daß viele Menschen nach dem Essen einen unüberwindlichen Trieb zum Schlafen spühren, und man daher fast glauben könnte, die Natur, die iederzeit das sucht, was dem Körper heilsam ist, bewiese dadurch

den

den Nutzen des Schlafes nach dem Essen. Allein da die Nerven, deren Verrichtungen zu der Verdauung unentbehrlich sind, während dem Schlafen unwürksam und unthätig bleiben und die willkührliche Bewegung, welche die Würkung der Eingeweide durch die peristaltische Bewegung auf die Speisen befördert und vermehret, wenn wir schlafen, unterbrochen wird: so fehlen zwey Hauptstücke der Dauungskraft. Sonnenklar ist es also, daß bey diesen Umständen die Verdauung unmöglich recht wird geschehen können, und daß also das Schlafen nach dem Essen mehr schädlich als nützlich sey. Ruhe aber von den Geschäften und der Leibesbewegung ist bey der Verdauung, wie ich oben gesaget habe, gut und nützlich. Wenn ich also vorher nach dem Essen eine gelinde Bewegung, als ein Beförderungsmittel der Verdauung empfahl, so meinte ich nur eine solche, die den Leib nicht ermüdet. Oder hat ja Gewohnheit zu dieser Zeit etwas Schlaf nöthig gemacht, so sey es nur ein kurzwährender Schlummer. Der Schlaf ist zu der Zeit gut, da die Ernährung geschiehet, nicht aber wenn die Verdauung geschehen soll.

§. 85.

Andere Dinge, die man nach dem Essen beobachten muß, sind die Erhaltung der Ruhe des Gemüthes, die Vermeidung des Zornes, aller andern heftigen Gemüthsbewegungen und das Tabacksrauchen. Ein ruhiges Gemüth ist zur Verdauung unentbehrlich, starkes Nachdenken stöhret sie gewiß. Bey einem leidenden Gemüth leidet der Körper ebenfalls. Es geschehen daher mannigfaltige Stöhrungen seiner Verrichtungen, und eine gänzliche Verderbniß oder Unterbrechung der Ernährung. Wenn man sich nach dem Essen heftig erzürnet, entstehen sehr oft Uebelkeiten, Beängstigungen und Erbrechen. Der Zorn über und nach dem Essen hat schon manchem den Tod zugezogen und oft Schlag- und Steckflüsse erreget

Auch

Auch das Tabackrauchen ist nach dem Essen schädlich, weil es dem Körper eine Menge von guten Säften raubet, die er zur Auflösung der Speisen höchst nothwendig hat.

§. 86.

Ich komme nun auch zu den Getränken. Der Hauptzweck der Nahrungsmittel war die Ernährung und der Ersatz der von unserm Körper verlohren gegangnen Theile. So wie nun durch die Speisen vorzüglich der dichtere leimichte Theil, der zur Ernährung nöthig ist, ersetzet wird; eben so wird durch die Getränke das verlohrne Flüßige und der wässerichte Theil unserer Säfte wieder hergestellet. Daraus erhellet schon die Nothwendigkeit des Trinkens. Allein auch die Erfahrung lehret uns, wie sehr nothwendig die Getränke zu dem Wohl unsers Körpers sind. Ich habe oben schon von den Würkungen des Durstes geredet und gezeiget, daß uns Getränke weit nothwendiger sind, als Speisen. Es giebt Beyspiele, daß man den Hunger lange ertragen könne, wenn man nur Getränke gehabt hat, und einige Personen sind viele Jahre durch, ohne Speisen, blos durch Getränke erhalten worden. Selbst die Würkung des Durstes, die weit geschwinder und viel heftiger ist, als des Hungers, muß uns von der Nothwendigkeit der Getränke belehren.

§. 87.

Die Hauptwürkung, die wir von den Getränken erwarten müssen, ist die Verdünnung unsers leicht gerinnbaren Blutes, die Auflösung des in demselben befindlichen schleimichten Wesens und die Bewahrung desselben für der Verderbniß, die es dadurch hervorbringt, indem es die scharfen und salzichten Theile aus unsern Säften fortspühlet. Die nährende Kraft der Getränke ist nur ein Nebenwerk und nicht unumgänglich nothwendig.

§. 88.

Das Wasser ist der allgemeine Trank aller Kreaturen. Es ist dem Gaumen aller Geschöpfe angemessen und besitzt alle Eigenschaften, die zu einem Getränke erfordert werden. Denn es dringet in alle Körper, verdünnet sie dadurch, löset sie auf, macht sie flüßig, spühlet die Salze aus, dämpfet die Schärfe, kühlet ab und mindert die Hitze. Können wir wohl mehr von einem Getränke erwarten, als dieses?

§. 89.

Ich sage, das Wasser sey der allgemeine Trank aller Kreaturen. Jedes lebende Geschöpfe, von der geringsten Maus an, bis zum Elephanten trinket Wasser. Auch der Mensch kannte im Stande der Natur kein ander Getränke, als das Wasser. Nur alsdenn erst, da der Mensch durch die Kunst mehr ausgebildet (oder vielmehr verderbet wurde) und mehr die lüsterne Zunge, als die Bedürfnisse des Körpers zu befriedigen suchte, erfand er verschiedene Dinge, die von der Kunst erdacht, und seinem Gaumen reitzender waren als Wasser. Daher kam Bier, Wein, Brantwein und eine Menge anderer Dinge zum Vorschein. Die Natur liebt die Einfalt; nur die Ueppigkeit und Ausartung des Menschen begehret gekünstelte Sachen. Daher trinkt der unveränderte, der blos nach der Natur lebende Mensch, Wasser; der durch Erziehung und Gewohnheit verderbte aber ist nicht mit diesem Geschenke der Erde zufrieden. Man lasse, wird dieser letztere sagen, das Wasser den Thieren, der Mensch aber trinke Bier und Wein.

§. 90.

Das beste Trinkwasser ist dasjenige, welches klar und durchsichtig ist, weder Farbe, noch Geschmack, noch Geruch hat, und sehr leicht ist; — welches nach dem Zeugniß

niß des Hippocrates bald heis und bald wieder kalt wird, und aus einem tiefen Brunnen, der gegen Sonnen Aufgang hervorquillt, geschöpft wird; — welches mit Seife vermischt, viel Schaum, und die in ihm gekochten Hülsenfrüchte bald weich macht; — welches, wenn es einige Tage ruhig stehet, keinen merklichen Bodensatz bekommet, und im Winter lau, im Sommer aber kalt ist. Das Quellwasser, welches über Sand und Stein weit weggelaufen ist, aus Felsen oder dem Fuß der Berge hervorkommt, und weder über Lagen von Kalkerde oder Tophstein, noch durch einen thonichten, leichmichten, oder faulen Boden fliesset, ist das beste und zum Trinken vorzüglich gut. Das Brunnwasser ist weit härter, mehr mit erdichten Theilen erfüllt und verdirbt leicht und geschwind, wenn der Brunnen nicht oft gereiniget, oder zu selten aus demselben geschöpfet wird. Das Regenwasser ist das leichteste, aber darum weniger zuträglich, weil es mit Insecten, mit Eyern von denselben und andern Unreinigkeiten angefüllt ist, und daher leicht faul wird.

§. 91.

Das Wasser ist also das beste Getränke, das wir haben können. Denn da es, wenn es rein ist, von allen fremden, reitzenden und unsern Körper verändernden Theilen frey ist: so schicket es sich für alle Naturen, und kan keine zerstöhrende Kraft auf unsern Körper ausüben. Nichts verdünnet mehr das Blut, erfrischet besser den Körper, reiniget besser die Säfte, stärket mehr die festen Theile, treibt stärker den Urin, erleichtert mehr die Ausdünstung durch die Haut, dämpfet die Schärfe und befördert die Verdauung der Speisen und die Bewegung des Blutes, als ein gutes, reines Wasser. Daher ist das Wassertrinken mit der Bewegung des Körpers nicht allein das beste Mittel zur Erhaltung der Gesundheit, sondern auch ein sehr würksames Mittel gegen viele Krankheiten. Schwerdtner, Floyer, Hahn und andre

grosse

grosse Männer haben die vortreflichen Kräfte des kalten Wassers längst bekannt gemacht; nur Schade! — daß sie etwas zu weit giengen, und eine Universalmedicin aus ihm machen wollten.

§. 92.

Ich behaupte daher mit Recht, das Wasser sey ein Getränk, welches sich für alle Menschen schicket. Ich weiß zwar, daß es viel Menschen giebt, die es nicht wohl vertragen können, sondern mancherley schlimme Zufälle vom Wassertrinken bekommen; daß es bey einigen den Magen schwächet und den Leib verhärtet und verstopfet; daß es bey andern Magendrücken und Magenkrampf, bey andern aber Uebelkeiten und Nierenschmerzen erreget. Allein ich weiß auch, daß man dieses entweder nur bey denjenigen, die eine sitzende Lebensart führen, oder bey denjenigen, die von Jugend auf an andre Getränke gewohnt sind, findet; bey denen also, da die Gewohnheit leicht zur andern Natur wird, die üble Würkung des Wassers blos von der neuen Veränderung, die dabey im Körper vorgehet, hergeleitet werden muß. Ein von Jugend auf ans Wasser gewohnter Mensch empfindet von ihm nicht die geringste Beschwerlichkeit, sondern er findet vielmehr bey dem Genuß eines reinen Wassers, oft das Angenehme und Reitzende, welches ein andrer selbst bey einem Glase Champagner vermißt.

§. 93.

Ist man einmal des Wassertrinkens gewohnt, so verdauet man gut und hat stärkere Eßbegierde. Denn es ist bekannt, daß die Wassertrinker mehr essen, und öfterer Hunger haben, als die Bier- und Weintrinker. Selbst die Alten kannten schon diese das Verdauungsgeschäfte befördernde Kraft des Wassers, und Celsus rieth denen, die zu viel Speisen zu sich genommen, zu besserer und leichterer Verdauung einen Trunk Wasser an. Die Meinung,

nung, daß das Wasser zehre, ist also ebenfalls ungegründet. Denn da es den Magen stärket und die Verdauung befördert, so wird es auch Materie genug verschaffen, um dem Körper seine verlohrnen Theile wieder zu ersetzen. Was aber dieses thut, kan unmöglich zehren. Eben so falsch glauben wir, daß das Wasser schwächet. Wäre dieses, so würde der arme Tagelöhner, der seinen Durst nur mit Wasser löschen kan, sehr übel dran seyn, und bey diesem einfachen Tranke keinesweges der heftigen und schweren Arbeit, welcher er unterworfen ist, gewachsen seyn. Allein wir werden durch die Erfahrung von dem Gegentheil überzeuget. Denn wir sehen täglich, daß er bey seinem Kruge Wasser gemeiniglich weit mehr Kräfte hat, als der Reiche, dem die köstlichsten Biere und Weine zu Dienste stehn. Die Fettigkeit des Biertrinkens ist nur ein aufgeschwemmtes Wesen, das dem Körper mehr Schaden als Nutzen bringet, und von einer Schlaffheit der Fasern herrühret, die nicht im Stande sind, die Säfte gut zu bearbeiten, und die Ab- und Aussonderungen zu befördern. — Die ältesten Leute, die wir gehabt haben, hatten kein anderes Getränke, als Wasser, und die Patriarchen, von denen man findet, daß sie ihr Alter über hundert Jahr gebracht haben, kannten noch kein Bier.

§. 94.

Allein so heilsam auch das Wassertrinken für den, der es gewohnt ist, gefunden wird, eben so schädlich kan es werden, wenn man es in allzugrosser Menge verschlucket. Denn anstatt daß es mäßig genossen, die festen Theile und die Eingeweide stärket, wird es sie alsdenn schwächen und erschlaffen, den Magen beschweren und zu sehr auftreiben, den Kreislauf der Säfte vermindern und langsamer machen, die Galle zu sehr verdünnen und dadurch unkräftig machen und den Leib verhärten und verstopfen. Ein Wasser, das so kalt als Eis getrunken wird, kan dem Körper zum Gift werden, wenn es in einen

nen erhitzten und von Schweis triefenden Körper kommet. Mannigfaltige Entzündungen der Eingeweide, hitzige Fieber und die heftigsten Krämpfungen sind daher die Folgen dieser schädlichen und verderblichen Unachtsamkeit.

§. 95.

Ich komme nun zu den künstlichen Getränken. Die Menschen, welche nicht mehr mit dem, was ihnen die Natur darbot, und jene edle Einfalt, die der Natur so angemessen ist, anempfohl, zufrieden waren, sondern etwas Reitzendes, etwas ihrem Gaumen Schmeichelndes verlangten, bereiteten sich aus verschiedenen Producten dieser Erde, ja in einigen Gegenden selbst aus der Milch der Thiere, Getränke. Daraus sind nun vorzüglich die Biere, die Weine und der Brantewein entstanden. Man muß daher ihre Kräfte nach den Dingen, aus denen sie verfertiget worden, nach der Art ihrer Zubereitung und denen wesentlichen Theilen, die nunmehr ihre Mischung ausmachen, bestimmen und beurtheilen.

§. 96.

Wenn verschiedene Getraydearten mit Wasser gekocht, und alsdenn diese Abkochungen durch die Gährung gereiniget und geistig gemacht worden sind, so entstehen daraus die Biere. Die Getraydearten müssen aber vorher in Malz verwandelt werden, ehe sie zur Abkochung oder dem Biermachen tauglich sind. Die Beschreibung der zu der Verfertigung der Biere nöthigen Zubereitungen und Kunstgriffe gehören nicht hieher, sondern es ist hinreichend, wenn ich noch anführe, daß von der stärkern oder schwächern Austrocknung des Malzes über dem Feuer, dem grössern oder kleinern Zusatz des Hopfens und dem kürzern oder längern Kochen des Bieres, die verschiedene Natur, Farbe und Geschmack der Biere herkomme. Daher haben wir weisse und braune Biere, süsse, säuerlich süsse und bittere Biere.

§. 97.

Ein gutes Bier muß hell und klar seyn, es muß einen geistigen, etwas scharfen Geschmack haben, und wenn es in ein Glas gegossen wird, einen weissen Schaum machen; es muß dem Magen nicht zur Last werden, den Kopf nicht schwer machen, den Leib nicht auftreiben, und wenn es eine Zeitlang gestanden hat, keinen Bodensatz zurücklassen. Ein trübes Bier ist nicht gut gereiniget, und enthält noch zuviel hefigtes Wesen, das heist, zuviel zähe, schleimichte und gährende Theile, die im Körper sehr leicht grosse Unruhen anrichten können.

§. 98.

Ausser der Verdünnung der Säfte, die allen Getränken eigen ist, kan man von einem reinen, gut zubereiteten Biere allerdings noch andre heilsame Würkungen erwarten. Denn wegen seines bey sich führenden aus den Getraydearten vermittelst des Kochens gezognen feinen schleimichten Wesens, nähret es; wegen seiner geistigen, durch die Gährung entwickelten und erhöheten geistigen Theile stärket es. Daher finden wir, daß nach schwerer und ermattender Arbeit ein Trunk Bier ausserordentlich erquicket, und die verlohrnen Kräfte bald wieder ersetzet; und daß starke Biertrinker gemeiniglich fett werden. Daher trift man in den Bierhäusern so viel Dickbäuche an.

§. 99.

Allein, ob man gleich, wegen dieser guten Würkungen, den Bieren allerdings einigen Ruhm lassen muß: so ist doch auch nicht zu leugnen, daß von ihrem Gebrauch eine grosse Menge von Uebeln entstehen könne. Die Ursache hiervon liegt entweder in der schlechten Beschaffenheit und Zubereitung der Biere, oder in dem allzuhäufigen Genuß desselben. Leute, deren Bauch ein Bierfaß zu seyn scheinet, sind nie recht gesund, und die Wasser- oder Lungensucht ist gemeiniglich der Lohn ihrer Bierliebe.

An

An denjenigen Orten, wo das Biertrinken sehr im Brauch ist, beobachtet man sehr häufig eine Art von Gicht, wie in Goslar, und andern Orten, wo man sehr starke Biere braut. Personen, die an das Bier nicht gewohnt sind, oder ein schlechtes, hefigtes oder saures Bier trinken, bekommen davon Leibesschmerzen, Colicken, Blähungen, Schwäche des Magens, Durchfall, Gicht, Verstopfungen in den Eingeweiden, des Unterleibes und daraus entspringende hypochondrische Zufälle. Die Säfte werden dick, zähe, schleimicht und scharf, und die Brust und der Kopf sehr angegriffen. Daher kommt ein schleimichter Husten, Engbrüstigkeit, Schwindel und Schwere des Kopfes. Allzuhäufiges Biertrinken erregt in den Nieren eine Neigung zur Erzeugung des Steines, oder doch wenigstens des Griesses und Sandes. — Oft durch Bier hervorgebrachter Rausch macht den Kopf schwer und dumm, und die Glieder steif, unbiegsam und träge. Diese Würkungen des Rausches werden aber noch angreifender, wenn Post, wilder Roßmarin, Lulch, Wermuth und andere dergleichen benebelnde Pflanzen, oder Potasche in dasselbe gethan worden sind.

§. 100.

Die Biere werden gemeiniglich aus Weitzen oder Gerste zubereitet. Hiervon, und von dem Grade des Röstens, den man bey dem Malzmachen beobachtet, von der Menge des Hopfens, den man hinzuthut, und von der Länge des Kochens, kommen die verschiedenen Kräfte der Biere her. Die weissen Weitzenbiere, bey denen das Malz wenig gedörret worden, nähren sehr, weil das schleimichte Wesen des Weitzens dadurch weniger zerstöhret und verändert worden ist. Allein sie erzeugen auch viele Blähungen, machen viel Schleim im Magen und häufen ihn sehr in der Kehle und der Lungen an, verschleimen das Blut, setzen es in stärkere Bewegungen, treiben stark den Urin und halten den Leib offen. Man findet

daher bey starken Weisbiertrinkern, daß sie sehr mit Husten geplagt und sehr engbrüstig sind. Es giebt aber auch einige unter den Weisbieren, die anstatt das Blut zu erhitzen, es vielmehr abkühlen, wie der Breyhan und das Croßnerbier, und andere, die für den Nieren- und Blasenstein schützen, wie der Duckstein zu Königslutter, und die Gose zu Goßlar.

§. 101.

Die braunen Biere, vorzüglich diejenigen, welche aus Gerste verfertiget werden, nähren zwar auch, allein sie erhitzen auch das Blut sehr und machen Wallungen. Die grössere Menge von Hopfen, die zu ihnen genommen wird, verursachet, daß sie den Magen und die festen Theile mehr stärken, als die Weisbiere, und mehr die Blähungen treiben; allein sie befördern auch weniger die Ausleerung des Urins. Sie sind daher starken, harten und schwer arbeitenden Personen sehr zuträglich, werden aber dem Kopfe und Magen der schwächlichen, der hypochondrischen, der viel sitzenden und mit der goldnen Ader behafteten leicht beschwerlich. Eben so schicken sie sich auch besser, als die Weisbiere, für diejenigen, die schleimichte Säfte haben, oder sehr mit Säure im Magen geplagt sind.

§. 102.

Der Brantewein ist ein andres Product der Kunst. Er ist aus den kräftigsten Bestandtheilen zusammengesetzet und mehr einer würksamen Arzney, als einem Getränk ähnlich. Er sollte daher auch billig mit eben der Vorsicht und mit gleicher Mäßigkeit gebraucht werden. Denn eben so, wie die beste Arzney durch unbedachtsamen und unmäßigen Gebrauch zu Gifte wird, eben so wird auch der Brantewein, wenn man ihn häufig und als ein ordentliches Getränke genüsset, für den Menschen ein verderbliches Wesen, das anstatt ein Lebenswasser zu

seyn,

seyn, zum Sterbenstranke wird. Da es nun so schwer hält, daß der Mensch immer auf der Mittelstrasse bleibe: so thut man nicht unrecht, wenn man den Brantewein unter die Uebel zählet, die aus der Büchse der Pandora hervorgekommen sind.

§. 103.

Man kan aus Weinhefen, aus Getrayde und andern meelichten Gewächsen, aus dem Saft verschiedener Bäume, aus Obstfrüchten, Zucker und andern süssen Substanzen, wenn man sie in Gährung versetzet, und alsdenn destiliret, Brantewein verfertigen, der nach der Beschaffenheit der Dinge, aus denen er verfertiget worden, und der Art der Zubereitung, die man beobachtet hat, mehr oder weniger brennbar, flüchtig, und von beissend oder brennendem Geschmack ist. Auf diese Weise wird der Brantewein ein flüßiges Wesen, das aus Wasser, einer feinen Säure und einer grossen Menge von brennbarem Wesen zusammengesetzt worden. Je öfterer er destiliret wird, desto genauer werden diese Theile mit einander vereiniget, und desto mehr wird von dem in ihm enthaltenen Wasser fortgetrieben. Die lüsterne Zunge ist aber noch nicht mit diesem hitzigen und scharfen Product zufrieden, sondern giebt dem Brantewein mehr Feuer, indem sie durch Gewürze und Zucker seinen Geschmack zu erhöhen und zu verbessern sucht. Daher kommen die verschiedenen Arten von Lebenswassern und Liqueurs, die um desto heftiger auf unsern Körper würken, ie mehr sie von hitzigen Gewürzen enthalten.

§. 104.

Es giebt also verschiedene Dinge, aus denen Brantewein gemacht werden kan. Die gemeinsten Arten sind der aus Korn oder Weinhefen verfertigte. In Ostindien wird er auch häufig aus Reis, in den westindischen Inseln und Nordamerica aus Zucker, in Kamschatka aus

dem Kraut einer Art von Lilie, die daselbst Saranna heist, und in China aus dem Safte verschiedener Bäume zubereitet. Die Tatarn machen einen starken Brantewein aus der sauren Esels- und Pferdemilch, und in einigen Gegenden Europens, weiß man ihn aus Birnen, Aepfeln, Pflaumen, Hollunderbeeren, Pfirsichen und Artoffeln zu verfertigen.

§. 105.

Einen über verschiedene balsamische oder gewürzhafte Substanzen abgezognen Brantewein nennet man Aquavit, welches eben so viel ist, als Lebenswasser. Diese herrliche Benennung gaben ihm die Alten, weil sie glaubten, er diene ganz besonders zur langen Erhaltung des Körpers und folglich auch zur Verlängerung des Lebens. Sie mögen vielleicht dadurch auf diese Meinung gerathen seyn, weil sie sahen, daß man Theile von dem Körper der Thiere lange Zeit in demselben gut erhalten könne. Diese Meinung war es nun, die Gelegenheit gab, daß man die Aquavite häufig suchte, daß vor hundert Jahren fast ieder Arzt sein Lebenswasser als ein Geheimniß besaß, und daß fast in ieder Apotheke eine ganze Menge von Aquaviten dem Publico dargeboten wurden, die im Grunde alle darauf hinausliefen, daß sie Brantewein waren, der über balsamische Kräuter, oder Gewürze abgezogen worden.

§. 106.

Allein, ob es gleich gewiß ist, daß der Brantewein thierische in ihn gelegte Substanzen lange Zeit für der Verwesung bewahret, so folget doch daraus noch nicht, daß er auch in dem Körper lebender Thiere diese Würkung thun werde. Wir wissen aus der Erfahrung, daß viele Arzneyen die Würkungen, die sie bey todten thierischen Körpern ausüben, im lebenden nicht haben. Pringle fand, daß das Hirschhornsalz animalische Theile für der

Fäul-

Fäulniß lange bewahrte. Dem ungeachtet wird es aber kein vernünftiger Arzt wagen, dasselbe als ein Mittel gegen die Fäulniß zu gebrauchen.

§. 107.

Um die Kräfte des Branteweins und sein nützlich und schädlich werden genauer kennen zu lernen, werde ich die Art, wie er nützlich und schädlich wird, gegen einander stellen. Die Betrachtung seiner Würkungen wird den nachdenkenden Leser lehren, daß er mehr die Zerstöhrung des Körpers befördere, als verhüte, daß der Schaden, den er anrichtet, den Nutzen, den er stiftet, weit übersteige, und daß es nur wenig Körper gebe, denen er würklich nützlich sey.

§. 108.

Die Würkungen des Branteweins rühren von dem in ihm häufig enthaltenen brennbaren Wesen her. Dieses reizet den Magen, und erwärmet ihn, befördert dadurch die Verdauung, treibet die Blähungen und tödtet die Würmer. Er erhitzet das zu kalte Blut, und indem er die Säfte verdickt, wird er da, wo von zu starker Auflösung des Blutes die Fäulniß zu befürchten ist, ein Mittel gegen die Fäulniß; er macht bey trägen Naturen die Bewegung des Blutes geschwinder, reitzet die schläfrigen, unthätigen festen Theile, macht die zu schlaffen härter und fester, indem er sie gelinde zusammenziehet. Er stärket und ersetzet die Kräfte. Daher ist er bey grosser Entkräftung nach schwerer Arbeit und abmattenden Reisen, das beste erquickende Mittel, welches die Kräfte schnell wieder herstellet. Daher sind gewisse Personen, besonders diejenigen, die von kalter und schläfriger Natur sind, fast zu allen Geschäften unfähig, wenn sie nicht durch einen Schluck Brantewein, die Triebfedern ihrer Thätigkeit in einen frischen Schwung versetzet haben. Der Brantewein übet aber seine gute Eigenschaften blos

bey denjenigen Personen aus, die einen sehr starken, abgehärteten Körper, ein sehr kaltes, verschleimtes Blut, und träge, schlaffe Fleischfasern haben, und zwar auch bey diesen nur so lange, als er mäßig gebraucht wird.

§. 109.

Unmäßig und im Ueberfluß genossen, kan man von ihm keine andere als schädliche Würkungen erwarten; ja die Folgen, die aus seinem übermäßigen Genuß entstehen, werden sehr oft tödtlich. Ein anhaltender und häufiger Gebrauch des Branteweins verhärtet und trocknet die Fleischfasern des Magens und der andern festen Theile so sehr aus, daß sie alle Biegsamkeit und Reizbarkeit verliehren. Daher kommt Heiserkeit, Trockenheit im Munde, Verringerung der Eßlust, und Verderbniß der Daungskraft. Der Kopf wird sehr angegriffen, das Blut sehr erhitzet, verdickt und ausgedehnet; die Nerven werden heftig gereitzet, ihre Endungen verhärtet und stumpf gemacht. Der Brantewein scheinet auch der Ernährung hinderlich zu seyn. Denn es ist allgemein bekannt, daß man bey Hunden durch Brantewein das Wachsthum zu hindern suchet, und in dem siebenden Bande der Abhandlungen der schwedischen Akademie findet man auch ein Beyspiel von dieser Würkung des Branteweins, bey zwey Kindern, angeführet, die ihrem Alter nach ungemein klein waren. Das neunjährige Mädchen war nur so groß als ein vierjähriges, und der siebenjährige Knabe als ein zweyjähriger. Man giebt an diesem Orte zur Ursache dieses ausserordentlich geringen Wachsthums an, daß die arme Mutter diesen Kindern häufig Brantewein zu trinken gegeben. Diejenigen Aeltern, die ihren Kindern, damit sie bald einschlafen und ruhig werden, Brantewein geben, begehen also die gewissenloseste That, die man sich nur denken kan.

§. 110.

Darf man sich daher wohl verwundern, wenn man von dem vielen und häufigen Branteweintrinken endlich eine grosse Dumheit und ein Stumpfwerden der menschlichen Kräfte, eine heftige Neigung zum Schlaf, ein blasses aufgedunsnes Gesicht, ein wässerichtes Ansehn des Körpers, Zittern der Glieder und selbst tödtliche Schlagflüsse entstehen siehet? Man findet aber noch weit mehr schreckliche Folgen des Branteweintrinkens. — Aus dem Munde unersättlicher Branteweintrinker hat man oft eine Flamme hervorkommen sehen, und Bartholin führet hiervon verschiedene Beyspiele an. — Viele Menschen hat der Brantewein um ihren Verstand und ihre Sinnen gebracht, und in America würkte er auf die armen desselben ungewohnten Indianer, wie Gift. Tausende wurden von ihm umgebracht. — Doch wer kan allen Schaden, den er angerichtet hat, und noch anrichtet, beschreiben! Glücklich wären wir, wenn wir nicht täglich Beyspiele von seiner tödtlichen Kraft sehen dürften.

§. 111.

Der Brantewein übet aber diese schädliche Würkungen vorzüglich bey denjenigen Menschen aus, die von sehr lebhafter Natur sind, ein sehr hitziges und zu Wallungen geneigtes Blut, trockne Fleischfasern und viel Schärfe in ihren Säften haben. Der Cholericus und überhaupt der mit einer gallichten Temperatur begabte Mensch, kan sich daher nicht genug für dem Brantewein hüten. Ausgetrocknete Körper sind ebenfalls der schadenden Kraft dieses Getränkes sehr ausgesetzet, und zwar um desto mehr, wenn die Schärfe in ihrem Blute von der Sonnenhitze sehr erhöhet wird. Daher kommt es, daß der Brantewein auf die Negern in Africa und die Indianer in dem mittägigen America eine so tödtende Kraft ausgeübet hat. Wenn sich trockene, magere, gallichte und hitzige Personen dem Branteweintrinken zu sehr ergeben und ihn im

Uebermaas verschlingen: so entstehen daraus tausendfache Fehler in dem Kreislauf der Säfte durch die Eingeweide und in der natürlichen Beschaffenheit derselben. Wunderbar darf es uns daher nicht seyn, daß oft der Lohn des übermäßigen Branteweintrinkens Lungensucht und Abzehrung ist. Das gemeine Sprüchwort sagt dieses schon: er wird sich die Lungensucht an den Hals saufen.

§. 112.

Ich habe oben schon angeführet, daß bey kaltblütigen Personen, die nebst einem schleimichten und wässerichten Blute, schlaffe, schwache und zu ihren Verrichtungen träge Fleischfasern haben, der Brantewein nicht auf eine so schädliche Weise würke, sondern daß uns vielmehr die Erfahrung lehre, daß dergleichen Personen, und zwar vorzüglich der faule Phlegmaticus, sich bey dem Branteweintrinken sehr wohl befinden, und ihre Tage recht hoch bringen. Die Ursache hiervon ist ohne Zweifel, daß diese Körper beständig etwas haben müssen, was ihre unthätigen Fleischfasern zu würksamern Zusammenziehungen reitzet, was ihren kalten Säften etwas Hitze und Feuer giebet, und ihre zu feuchten festen Theile austrocknet. Und diese Kraft erhalten sie am allerbesten durch den Brantewein, dessen vornehmste Kraft in dem erst angeführten bestehet. Daher kan man denn auch den Brantewein, der bey dem Sangvineus und Cholericus ein Feind der Lebenskraft ist, bey dem Phlegmaticus für ein das Leben verlängerndes Mittel halten. Wir finden auch in der That, daß der Brantewein bey dem Phlegmaticus mit dem gröſten Recht den Namen eines Lebenswassers verdiene. In kalten Ländern ist er ebenfalls weniger schädlich, und daselbst vielmehr den Einwohnern gleichsam natürlich und nothwendig zur Erhaltung der natürlichen Wärme worden. Eben so wird er in gebürgigten und feuchten Gegenden ohne Schaden häufiger getrunken, als in ebenen und trockenen.

§. 113.

Ein aus den Trauben gepreßter und durch Hülfe der Gährung gereinigter und geistig gemachter Saft, macht dasjenige Product aus, welches man Wein nennet. Die Farbe des Weines beruhet auf der Farbe der Hülsen oder Schalen der Beeren, und auf dem grössern oder kleinern Grade des Auspressens; der Geschmack aber auf der Beschaffenheit der Beeren, die entweder süß oder herbe, oder sauer sind. Der Geruch hängt von der grössern oder kleinern Menge der in ihm befindlichen flüchtigen Theile ab, und ist von einer ganz specifiqven nicht zu beschreibenden Art. Himmelsgegend, verschiedene Art des Erdbodens, in dem er wächset, hohe oder niedrige Beschaffenheit des Landes und unterschiedene Zubereitungsart, alles dieses giebet eine unendliche Verschiedenheit der Weine.

§. 114.

Der Hauptbestandtheil des Weins ist Wasser. Dieses enthält die übrigen würksamen Theile in sich, nemlich ein feines ölichtes Wesen, ein säuerliches Salz, einen brennbaren Geist, etwas Erde und Luft. Das ölichte Wesen, dessen feinster Theil mit der Säure genau vermischt, das Geistige ausmacht, giebt dem Weine seine stärkende Kraft, den angenehmen geistigen Geschmack und seine Farbe, verursacht aber auch, wenn es zu häufig in den Körper kommt, die Schwere des Kopfes, die Erhitzung des Blutes und den Rausch oder die Trunkenheit. Das saure Salz erzeuget den Geschmack, macht die Weine mehr oder weniger sauer, scharf und herbe, und erzeuget in ihnen, vereiniget mit der Erde, den Weinstein. Die Luft macht den Wein leichte, und hat den gröften Einfluß auf die gute Gährung und Erhaltung desselben.

§. 115.

Ein guter und gesunder Wein muß rein seyn, gut gegohren haben, bald erquicken, leicht durch die Ausson-

derungs-

rungsgefässe hindurchgehen, das Blut gelind erwärmen, aber nicht heftig erhitzen. Er muß den Kopf, selbst wenn er etwas reichlich getrunken worden, nicht angreifen, nicht Schwere in den Gliedern zurücklassen; sondern dem Körper seine natürliche Leichtigkeit und Munterkeit erhalten und noch befördern. Er muß alt, gut abgelegen, nicht trübe seyn, auf der Zunge eine angenehme Empfindung verursachen, einen erquickenden Geruch haben, und aus vollkommenen reifen Trauben gepreßt seyn.

§. 116.

Diejenigen Weine die allzu hitzig sind, zu viel Geist haben, die Nerven stark angreifen, können nicht zum täglichen Gebrauch angewendet werden, sondern sind vielmehr als Arzeneyen anzusehen. Schädlich sind alle jungen nicht gut abgegohrne Weine, die mit viel hefichten Theilen oder Weinstein erfüllt sind. Denn sie erzeugen viel Unreinigkeiten im Blute, und grosse Schwäche der Nerven.

§. 117.

Der Wein erquicket des Menschen Herz. — Ein alter durch viele Jahrhunderte hindurch bestättigter Satz. — Er über dieses gewiß aus, wenn er mäßig genossen wird, das heist, nie in so grosser Menge, daß daraus die Trunkenheit entstehen könne. Er ist alsdenn in der That eine heilsame Arzeney für alte Leute, für schwächliche, für krank gewesene und für diejenigen, die viel Schleim und Wasser in ihren Säften haben. Die allgemeinen Kräfte des Weins haben ihn bey allen Nationen den Ruhm eines die Lebenskraft erhaltenden Mittels verschaft. Denn er stärket die festen Theile, reitzet und spornet sie zu lebhaftern Zusammenziehungen an; er vermehret die Kräfte der Nerven, befördert die Absonderungen und Ausleerungen, erleichtert die Verdauung, erreget die Eßlust und vertreibet die Blähungen. Daher kommt

es,

es, daß er die Säfte erwärmet, die Verschleimung des Blutes vertreibet und verhindert, die Bewegung desselben durch den Körper, nemlich den Kreislauf lebhafter macht, und vorzüglich die Würksamkeit der Nerven erhöhet und gut erhält. Er erheitert das Gemüth, bringt frohe Empfindungen in uns hervor, und versetzet uns eine Zeitlang in eine süsse Vergessenheit des Kummers, der Sorgen und der Beschwerlichkeiten dieses Lebens. Daher sind auch die Lieder unserer Dichter so voll von seinem Lobe — — — vino pellita curas.

Horat.

§. 118.

Dieses ist der Nutzen, den der Wein mäßig genossen, das heist, nur in wenigen kleinen Gläsern, hervorbringt. Allein man kan nicht sagen, daß er dieses Gute, auch selbst bey der strengsten Mäßigkeit, immer und bey allen Personen erzeuge. Seine allgemeinen Kräfte werden vielmehr eben so verschiedentlich verändert, als die Beschaffenheit der Menschen, ihr Temperament, die Jahrszeit, das Alter, die Lebensart und die Gewohnheit verschieden ist. Diejenigen, die an den Wein gewohnt sind, leiden zwar nicht so leicht Schaden von ihm, werden auch nicht so bald trunken, als diejenigen, die ihn nicht gewohnt sind, allein mit der Zeit kommen doch auch gewiß schwere Krankheiten, als Strafen des Mißbrauchs des Weines, über sie.

§. 119.

Der Ueberfluß des Weines, und das Weintrinken überhaupt ist niemanden schädlicher, als Kindern und Jünglingen. Daher war bey den Römern der Jugend das Weintrinken vor dem dreyßigsten Jahre gänzlich untersagt, und Plato verbot es vor dem fünf und zwanzigsten Jahre. Die Ursache war, weil er glaubte, der Wein verhindere das Wachsthum und schwäche den Kör-

per.

per. Dieses findet man bey Kindern auch täglich durch die Erfahrung bestättiget, und die Vernunft billiget es, indem sie uns die Ursachen davon deutlich vor Augen stellet. Er verzehret, sagt einer unserer grösten und besten Schriftsteller von der Diät, bey Kindern durch seinen flüchtigen und scharfen Spiritus die Säfte — er trocknet aus und hindert also dadurch das Wachsthum. Kinder haben ein sehr weiches Gehirn und sind vollblütig. Der Wein aber bringt das Blut in Wallung, erhitzt es, dehnet die Gefässe aus, und reitzet die Nerven. Daher entspringt eine Anhäufung des Blutes im Kopfe und die Verhinderung der Absonderung des Nervensaftes; Daher kommen Schlagflüsse und Schlaflosigkeit, — Uebel, die sehr oft bey zarten Kindern auf den Genuß des Weines erfolget sind. Aber der Wein thut bey diesen zärtlichen Geschöpfen noch mehr Schaden. Raulin, dieser berühmte Verfasser der Schrift von der Erhaltung der Kinder, sagt: Kinder, welche Wein trinken, sind gemeiniglich den Würmern unterworfen. Er versichert, diese Erfahrung in einem vornehmen Hause an sieben Kindern gemacht zu haben, und betheuret, daß die Würmer sich verlohren hätten, da die Kinder anfiengen, nichts als Wasser zu trinken.

§. 120.

Das tägliche und reichliche Weintrinken ist den Schwächlichen, den viel Sitzenden ausserordentlich schädlich. Tissot betrachtet ihn bey den Gelehrten und andern, die eine ähnliche Lebensart führen, als die Ursache der so gewöhnlichen Nervenkrankheiten. Er sagt ferner: er verhinderte täglich gebraucht, bey denjenigen, die einen schlechten Magen haben, mehr die Verdauung, als daß er sie, wie man glaubt, erleichtern sollte; ja er meynet, daß er, indem er die Fasern reitzet, und ihre Bewegungen vermehret, wenn diese Würkung durch zu oftes Weintrinken, zu sehr wiederholet wird, das Leben gewiß abkürze.

kürze. Eine mäßige Leibesübung stärket den Körper, eine heftige, oft wiederholte aber zerstöhret ihn gewiß. Höret denn also! — Ihr, die ihr nach einem langen Leben strebet — Trinket nicht täglich, nicht zu oft, nicht immer in zu grosser Menge den Saft der Reben. Brauchet ihn vielmehr nur zuweilen, in kleinen Portionen, wie ihr ein Arzeneymittel nehmen würdet, daß euch stärken und euren Lebenskräften einen neuen Schwung geben soll. — Uebertretet ihr aber dieses Gesetz, o! — Dann warten schwere Strafen euer — Dann wird der Tod früh an eure Kammer klopfen und euch von der geliebten Weinflasche abrufen.

§. 121.

Aber welches sind denn nun die schädlichen Folgen, die der Ueberfluß des Weines erreget? Hier sind sie. — Er beweget und erhitzet sehr das Blut, und treibet, indem er die Ausleerungen vermehret, die feinsten wässerichten Theile aus ihm fort; er reitzet die festen Theile heftig, spannt sie über den natürlichen Grad an, und würket mit grosser Gewalt auf die Nerven; er setzt die Säfte und auch den Nervensaft in widernatürliche stürmische Bewegungen. Daher kommt Schwäche und Austrocknung der festen Theile; Verdickung, Scharfwerden und Erhitzung der Säfte. Er erreget und erhitzet die Galle, greift den Kopf sehr an, macht dumm und schwächet das Gedächtniß; er kan daher Kopfschmerzen, ein kupfrichtes Gesicht, Herzklopfen, Schlagflüsse, Zittern der Glieder, Entzündungs- und hitzige Fieber, Fieber mit Ausschlag, gallichte und bösartige faule Fieber, mannigfaltige Blutflüsse, die goldne Ader, Gliederreissen, Gicht, Lendenweh, Verstopfungen der Eingeweide und endlich auch die Lungensucht und Wassersucht erregen. — So wird oft die köstlichste Arzney unrecht gebraucht, in ein tödtendes Gift verwandelt. — Alle diese Uebel entstehen desto eher und gewisser, wenn man sich oft im Weine berauscht.

§. 122.

Dem schönen Geschlecht ist der Wein noch schädlicher, weil sie nicht allein geschwinder berauscht werden, und länger trunken bleiben, sondern auch einen viel schwächlichern und empfindlichern Körper haben, als die Mannspersonen. Sie bekommen vom vielen Weintrinken und überhaupt von allen geistigen Getränken, unordentliche Ausleerung des monatlichen Blutes, entweder zu starke Ergiessungen oder gänzliche Unterdrückung desselben, hysterische Zufälle und Colicken, Krämpfe, Verhärtungen der Mutter, Blutspeyen, Geschwüre in der Lunge, Verstopfungen in den Eingeweiden des Unterleibes, Geschwulst der Füsse, Bleichsucht und endlich die Wassersucht. Weiber, die der Trunkenheit, oder auch nur dem reichlichern Gebrauch geistiger Getränke sich ergeben, werden entweder gänzlich unfruchtbar, oder wenn sie ja schwanger werden, so sind sie doch dem Früh- oder Mißgebähren sehr unterworfen, oder bringen sehr schwache, zärtliche Kinder zur Welt, die ihr Leben nicht hoch bringen. Daher tranken auch die römischen Frauen keinen Wein. Während der Schwangerschaft ist der reichliche Gebrauch geistiger Getränke noch schädlicher. Raulin sagt, Kinder, deren Mütter in ihrer Schwangerschaft viel spirituöse Getränke zu sich genommen, hätten kein ihren Jahren angemeßnes Wachsthum, sondern würden frühzeitig alt und lebten nicht lange. Er versichert, daß dergleichen Kinder von drüsenartigen Verstopfungen, Geschwulsten, oder Geschwüren an irgend einem Theile des Körpers angegriffen würden.

§. 123.

Diese Schädlichkeit des überflüßigen Genusses geistiger Getränke, die ich im Vorhergehenden berühret habe, wird keinem fremde vorkommen, der nur einmal die Erscheinungen, die man bey einem Trunkenen sehen kan, aufmerksam beobachtet hat. Schon nach dem ersten

Trun-

Trunke fangen sich im Körper Veränderungen an zu zeigen, die desto heftiger werden, ie grösser die Quantität wird, die man sich nimmt. Wir wollen dem Trunkenbold einmal in das Weinhaus folgen, und ihn da beobachten. — Das erste und zweite Glas verbreitet schon über den ganzen Körper eine angenehme Heiterkeit und Munterkeit, die sich mit dem dritten und vierten noch um ein Ansehnliches vermehret, und dem ganzen Menschen eine frische Portion neues Leben mitzutheilen scheinet. Wohl dem, der hier aufhöret! Denn bis zu dieser Stufe ist ihm der Wein eine Arzeney, welche die Kräfte ersetzet, die festen Theile stärket, und den Werkzeugen seiner Sinne, den Nerven, mehr Kraft und Würksamkeit ertheilet. Dieses ist die Gränze, welche im Weintrinken oder überhaupt im Trinken geistiger Dinge, die um das Wohl des Körpers besorgte Natur dem Menschen dadurch deutlich vorgezeichnet zu haben scheint, weil auf ihre Ueberschreitung anstatt süsser, unangenehme Empfindungen sich einstellen. Ueber dieselben hinaus gerathen wir auf einen Weg, der uns zu dem schrecklichsten Abgrund führet.

§. 124.

Allein der Trunkenbold achtet weder diese Winke der gütigen Natur, noch die Stimme der Vernunft, noch die Erinnerungen seiner Empfindungen, die ihm deutlich genug zu verstehen geben, bis hierher und nicht weiter müsse er gehen. Betäubt von der Stärke seiner Begierden, folget er nur den schmeichelhaften Eindrücken, die auf seiner Zunge hervorgebracht worden sind. Dieser ihm süß scheinende Reitz fordert mehr. Willig folget ihm der Knecht der Lüste. Ein Glas wird nach dem andern ausgeleert. Was geschieht? Neue Scenen eröfnen sich — Scenen, die es deutlich darthun, daß der Mensch ohne Vernunft alle seine Vorzüge verliehre. Er wird lustig, wird offenherzig — lacht, singt, tanzt, oder fängt Streit an — redet ungereimte Dinge, taumelt, den Becher in

der Hand, in der Stube herum, oder wird schläfrig, nachdem sein Temperament lebhaft oder träge ist. Die Augen funkeln, das Gesichte glühet, und die Füsse wollen ihm ihre Dienste versagen. Die Kraft des Weines, die nach dem Kopfe steiget, beraubet ihn seiner Sinne. Wankend sitzt er, und lallt unverständliche Worte, oder taumelt von einem Orte zum andern — bis er endlich empfindungslos dahin fällt. Da liegt er nun im Kothe, wälzet sich in demselben herum, wie das Schwein in seiner Pfütze, und weiß von sich — nichts. Sein Gesicht ist aufgeschwollen, bald roth, bald blau; seine Adern strotzen von ausgedehntem und erhitztem Blute; schwer laufen seine Säfte durch die aufgetriebenen Gefässe, und der ganze Zustand seines Körpers ist demjenigen änlich, den man bey einem vom Schlage befallenen Menschen antrift. In der That ist auch die Trunkenheit ein anfangender Schlag, weil in beiden das Blut nach dem Kopf getrieben, daselbst angehäufet wird, die Gefässe ausgedehnt, und die Theile des Gehirns etwas zusammengedrückt werden. Man hat auch sehr oft dieses Uebel auf die Trunkenheit erfolgen sehen.

§. 125.

In diesem kläglichen Zustande bleibt nun der Betrunkene, bis der Geist des berauschenden Getränkes verraucht ist, oder bis die wohlthätige Natur durch Erbrechen oder andre Ausleerungen, den ihr schädlichen Spiritus ausgeleeret hat. Und denn stellt sich allgemeine Schwäche des Körpers, Schwere der Glieder, Kopfschmerz und Dummheit des Hauptes ein, um sich an dem unmäßigen, sich selbst feindseligen Säufer zu rächen. Darf man sich nach diesem Gemälde, welches die gewaltsamen und heftigen Würkungen und Zerrüttungen, die der Trunk in dem menschlichen Körper ausübet, deutlich vor Augen stellet, wohl wundern, wenn die oben angeführten schädlichen Folgen auf überflüßig genoßne geistige Getränke sich einfinden?

finden? Derjenige, so nicht leicht trunken wird, sondern sehr viel vertragen kan, ist nicht frey von diesen Uebeln, weil der Ueberfluß der geistigen Getränke vorzüglich durch die heftige Wallung und Unordnung, die er im Kreislauf der Säfte anrichtet, und dadurch, daß er die Nerven schwächet und für sie ein wahres Gift ist, schadet. Selten findet man, daß dergleichen Riesen von Säufern lange leben. Sie werden einfältig und dumm, zitternd, küpfrig, schwach, gelähmt, und sterben gemeiniglich an der Wassersucht oder Hectic. Eben so wenig selten ist es auch, daß man sich durch Saufen die Blindheit zugezogen hat.

§. 126.

Unter den Uebeln, die uns Indien zur Bestrafung der daselbst verübten Schandthaten zugeschickt hat, ist eines mit von den grösten, daß es uns Producte kennen und gebrauchen gelehret, woraus warme Getränke verfertiget werden, deren Gebrauch für unsern Leib, da wir in denselben kein Maas zu halten wissen, ein langsam tödtendes Gift wird.

§. 127.

Ich würde unrecht handeln, wenn ich in den Dingen, die zu warmen Getränken genommen werden, keinen Nutzen suchen wollte. Ich weiß vielmehr, daß sie, recht und mäßig gebraucht, allerdings viel Gutes bey uns hervorbringen können. Allein ich weiß, daß der Mensch leicht von einem Aeuersten in das andere verfällt, selten die Mittelstrasse hält, und daher bald auf den Mißbrauch geräth, der auch bey den unschuldigsten Dingen schädlich werden kan. Bontecoe, dieser gedungene Lobredner des Thees und Caffees, gieng viel zu weit, wenn er sie als eine Panacee, als das Leben verlängernde Mittel mit vollen Backen ausschrie, und alle Menschen zu ihrem Gebrauch zu bereden sich bemühete.

§. 128.

Bey dem Gebrauch warmer Getränke müssen wir vorzüglich auf zweierley sehen. Erstlich auf den Grad der Wärme, und zweitens auf die Bestandtheile derselben. Da zu ihrer Verfertigung gemeiniglich kochend Wasser genommen wird, und man sie gewöhnlicher Weise warm oder lau trinket: so werden hier die Würkungen des lauen Wassers zuerst in Betrachtung gezogen werden müssen, und alsdenn wird man auch Acht geben können, wie die in demselben gekochten Dinge seine Kräfte entweder erhöhen oder vermindern, verbessern oder verderben, befördern oder verhindern.

§. 129.

Es ist allgemein bekannt, daß die warmen wässerichten Getränke mehr Schaden als Nutzen bringen. Es ist wahr, daß sie bey kaltem Wetter, die von der Kälte zu sehr angespannten Fleischfasern erweichen und schlaff machen, die zu sehr ausgetrockneten und steif gewordenen anfeuchten und biegsam machen, die natürliche Wärme vermehren, die Aus- und Absonderungen freyer machen und befördern, und dadurch die von dem Frost herrührende Verdickung und Verschleimung der Säfte verhindern; — es ist eben so wahr, daß sie die dicke gewordenen Säfte, die daher zum Kreislauf ungeschickt sind, verdünnen und flüßig machen, die Salze aus denselben wegspühlen, und dadurch die Schärfe des Blutes dämpfen. Allein es ist auch eben so wahr, daß sie, wenn man sich ihrer zu oft oder zu häufig bedienet, alle diese Uebel eher hervorbringen und vermehren, als vermindern und vertreiben.

§. 130.

Nach der Entdeckung des Kreislaufs des Blutes sahe man ein, daß das thierische Leben vorzüglich von dem freyen und ungehinderten Umlauf der Säfte durch die Gefässe des Körpers abhienge. Um nun das Leben zu ver-

verlängern, glaubte man daher alles anwenden zu müssen, was die Flüßigkeit der Säfte befördern, und ihre Verdickung verhindern kan. Daher kam der häufige Gebrauch wässerichter Getränke, die an und vor sich im Uebermaas genossen, schon schädlich werden können, durch ihr Lauseyn aber dem Unersättlichen beynahe zum Gifte werden. Sie schwellen durch ihre Menge den Magen auf, dehnen ihn sehr aus, spannen seine Fasern zu sehr an, und nehmen ihnen alsdenn ihre Spannkraft. Diese, durch die erweichende Kraft der lauen Getränke schlaff gemacht, verliehren ihre ganze Stärke und Festigkeit, werden schwach, unvermögend zu lebhaften Zusammenziehungen und ungeschickt zu gehöriger Bearbeitung und Forttreibung der Säfte. Daraus entspringet eine unerschöpfliche Quelle der gröſten Uebel, und oft der gänzlichen Verderbniß unsers Körpers. Der Magen wird schwach, die Verdauungskraft nimmt ab, die gute Beschaffenheit der Dauungssäfte wird verdorben, der die innere Höle der Gedärme überziehende Schleim zerstöhret und abgespühlet und überhaupt die peristaltische Bewegung in Unordnung gebracht. Die schwächende und schlaff machende Kraft der lauen Getränke erstrecket sich noch weiter. Sie zerstöhret auch die Stärke der musculösen Theile, der Fleischfasern und der Nerven. Daher ist nicht allein die Verderbniß der Verdauung, sondern auch des Blutmachungsgeschäftes, der Ab- und Aussonderungen und selbst der Ernährung eine nothwendige Folge des zu häufigen Genusses lauer Getränke. Sie würken am geschwindesten und heftigsten auf die Eingeweide, weil sie denselben nahe gebracht werden und sie zuerst berühren, und also bald ihre schädliche Kraft gegen sie ausüben können.

§. 131.

Wir finden auch in der That, daß diejenigen Personen, welche diesen Getränken sehr ergeben sind, ein bleiches Gesicht haben, schwach, träge, unthätig und schläf-

rig sind; daß sie von mannigfaltigen schleichenden Uebeln abgemergelt werden, und endlich in die Wassersucht und andre von der Unbeweglichkeit der Säfte und dem verhinderten Durchgang derselben durch die Eingeweide herrührende Krankheiten verfallen.

§. 132.

Dieses überhaupt von der Kraft und Würkung der lauen Getränke, in so weit dieselben von dem warmen Wasser herrühren. — Allein, da in demselben bey Verfertigung der warmen Getränke besondre Species gekocht werden, die verschiedene Kräfte haben und dieselben ihnen mittheilen, so versteht es sich, daß die warmen Getränke, auch ausser den Kräften ihres Hauptingredientis, des warmen Wassers, noch andre Kräfte besitzen, wodurch sie dem menschlichen Körper entweder schädlich oder nützlich werden. Diese Kräfte haben wir noch zu betrachten. Wir wollen also die verschiedenen Arten der warmen Getränke besonders betrachten, und sehen, was der Thee, der Caffee und die Chocolade uns Gutes oder Böses thun könne.

§. 133.

Ich nehme den Thee zuerst. Ein mit kochendem Wasser verfertigter Aufguß auf Theeblätter führet diesen Namen. Wir haben eine grosse Menge von Schriftstellern, die sich an seinen Lobeserhebungen nicht sättigen, und ihm nicht Tugenden genug zuschreiben können; es giebt aber auch andre, die ihn nicht schädlich, nicht verderblich genug vorzustellen vermögen, und alles Uebel, was nur einigermassen möglich ist, gern auf seine Rechnung schreiben. Beide schweiffen zu sehr aus. Diese, indem sie ihn zu sehr herabsetzen, jene aber, indem sie ihm zu viel Gutes zuschreiben. Man muß die Sache mit unpartheyischen Augen ansehen, wenn man in keinem zu viel thun will.

§. 134.

Man hat Leute gesehen, die von Kindheit an bis ins hohe Alter Thee getrunken, und bey seinem anhaltenden Gebrauche doch nicht die geringste üble Würkung verspüret haben. Allein dieses waren auch von Natur gesunde, harte, starke, thätige und dabey sehr mäßige Leute, die nicht bald durch geringe Fehler in der Lebensordnung erschüttert und angegriffen worden. Bey denen, die nicht so stark und hart, sondern vielmehr schwächlich und weichlich, weniger thätig und arbeitsam, mehr der sitzenden Lebensart und der Unmäßigkeit ergeben sind, höret man tausendfache Klagen über die schlechten Würkungen des Thees. Einige bekommen, wenn sie des Morgens Thee trinken, Zittern der Glieder, und andre empfinden dieses, wenn sie ihn Nachmittags zu sich nehmen. Bey einigen verursacht er Uebelkeit und Magenbeschwerde; bey andern Schmerzen im Magen, die mit Zittern des ganzen Körpers verbunden sind, Blödigkeit und Gähnen. Schwächliche und zärtliche Personen beobachten von ihm ausser diesen Uebeln viel krampfichte Zufälle, mit einem starken Abgang eines blassen und klaren Harnes, grosse Neigung zu starker Bewegung der Lebensgeister und heftige Anfälle von Krämpfungen.

§. 135.

Der Thee macht munter und lebhaft, und giebt, besonders wenn er Abends getrunken wird, das Vermögen, lange zu wachen. Dieses scheinet er aber mit allen warmen Getränken gemein zu haben. Denn da alles, was Wärme in das Blut bringt, seine Bewegung vermehret, was aber die Bewegung des Blutes vermehret, den Schlaf vertreibet: so ist es wohl nicht wunderbar, daß er wachsam und munter macht. Der Thee hat noch überdiß ein geistiges Wesen bey sich, welches, wenn er frisch ist, so stark ist, daß es alle die Würkungen hervorbringt, die

man von dem berauschenden Wesen geistiger Getränke entstehen siehet, und welches erst dadurch etwas gedämpfet werden muß, daß man ihn lange liegen läßt. Dieses Wesen kan freylich auch etwas zur schnellern Bewegung des Blutes, und der lebhaftern Würksamkeit der Nerven, die bey dem Wachen nöthig ist, beytragen.

§. 136.

Aus dem, was ich im Vorhergehenden von den Würkungen des Thees bey einigen Personen angeführet habe, wird es klar, daß der Thee einen sehr durchdringenden und würksamen Grundstof enthält, einen Grundstof, der mit grosser Heftigkeit auf die Nerven würket, und ihre Thätigkeit erreget; der bey sehr reitzbaren Personen so sehr auf sie würket, daß er in ihnen unangenehme Empfindungen und Krämpfungen hervorbringet; der aber bey minder reitzbaren nur einen lebhaftern Reitz und eine grössere Munterkeit erzeuget. Je grösser die Quantität ist, die von diesem Wesen in den Körper kommt, desto heftiger ist auch diese Würkung, die endlich freylich auch bey starken und weniger reitzbaren so groß werden muß, daß sie unangenehme Empfindungen erreget.

§. 137.

Mit dem warmen Wasser hat der Thee gemein, daß er die Absonderungen und Ausleerungen vermehret, weil er sehr geschwinde durch unser Blut gehet, und daß er die festen Theile schwächet, weil er sie erweichet und folglich schlaff macht. Würkungen, die genug schreckliche Folgen in unserm Körper nach sich ziehen können.

§. 138.

Von seinen Bestandtheilen enthält der Thee eine beruhigende und eine zusammenziehende Kraft. Die erstere hänget von dem narcotischen Wesen ab, das er enthält. Sie ist aber sehr schwach, und wird von dem zusammenziehen-

ziehenden Wesen, welches sich an dem styptischen Geschmack, den der Thee besitzet, wenn er lange gezogen hat, leicht erkennen läßt, weit übertroffen. Mäßig genossen, können diese beiden Bestandtheile in dem Thee die schlimmen Würkungen einigermassen verbessern, die er als lau Wasser hervorbringt; aber im Ueberfluß genossen, wird er uns eben dadurch desto schädlicher. Da er die Nerven sehr angreift, und in ihnen eine Neigung zu Krämpfungen hervorbringet: so erzeuget er, wenn er oft mit vollen Zügen verschluckt wird, vereiniget mit den schädlichen Würkungen des lauen Wassers, diejenige Menge von Schleichkrankheiten, die wir so sehr in grossen Städten unter Personen von mittlerm und höherm Range, wo das Theetrinken sehr Mode ist, wüten sehen, und die man mit Recht eine Geissel neuerer Zeiten nennen kan. Die Erscheinungen, die man bey zärtlichen Personen vom Theetrinken entstehen siehet, zeigen deutlich genung, wie sehr er die Nerven angreiffe, und ihre Beschaffenheit verderbe.

§. 139.

Der Thee schwächt ausserordentlich den Magen, macht ihn unfähig zur Verdauung und Verfertigung des Milchsafts, und verderbt daher die Ernährung gänzlich. Aus dieser Ursache verdauen starke Theetrinker schlecht und werden mager. Durch die Menge von lauem Wasser, welches man mit dem Thee verschluckt, wird endlich der natürliche Schleim von den Gedärmen abgespühlet, und ihre Verrichtungen gerathen gänzlich in Unordnung. Daraus entspringet die Leibesverstopfung, und die Neigung zu Blähungen, die man bey starken Theetrinkern gemeiniglich findet. Nur dadurch, daß er den Gries und Stein verhütet, scheinet er in der That einiges Lob zu verdienen, und Kämpfer bemerkt, daß man unter den stark Thee trinkenden Einwohnern von Japon mit Steinschmerzen niemand behaftet finde. Ausser den oben in

Ansehung der Verdauung von dem Thee entstehenden Uebeln haben auch beobachtende Aerzte wahrgenommen, daß er bey Colikschmerzen und Augenübeln höchst schädlich sey, und für hypochondrische und hysterische Personen zu einem wahren Gifte werde. Alle diese Uebel liegen einen grossen Theil mit in den Nerven, folglich kan ihnen der Thee unmöglich zuträglich seyn.

§. 140.

Den Caffee erhalten wir ebenfalls aus einer ausländischen Frucht. Ich will mich hier nicht bey der Beschreibung des Baumes, der sie liefert, aufhalten, noch lange bey der Erzählung der verschiedenen Arten des Caffee, die gemeiniglich von dem Lande, wo er wächset, bestimmt werden, verweilen; sondern ich will nur so viel anführen, daß der Caffee ein Getränke ist, welches aus den gerösteten und mit Wasser gekochten Caffeebohnen verfertiget wird. Die Bestandtheile der gerösteten Bohne sind von denen, die die frische hat, sehr unterschieden. Die frische bloß getrocknete Bohne enthält ausser vielen unauflösbaren erdichten Theilen ein schleimichtes Wesen, und etwas theils fettes, theils flüchtiges balsamisches Oel. Durchs Rösten werden aber diese Bestandtheile gänzlich verändert; das flüchtige Wesen wird grösstentheils fortgetrieben, das fette Oel wird in ein scharfes empyrevmatisches verwandelt, und aus dem schleimichten Wesen wird, wenn es mit groben erdichten Theilen durch Hülfe des Feuers vereiniget worden, eine Art von Harz. Je mehr der Caffee gebrannt wird, desto mehr verliehret er von seinen balsamisch ölichten Theilen, und desto schärfer, hitziger und harzigter wird das durchs Brennen in den Bohnen erzeugte empyrevmatische Wesen. Es ist also leicht einzusehen, daß der aus den gebrannten Caffeebohnen durchs Kochen mit Wasser bereitete Trank, aus harzichten und durch das Brennen erzeugten ölichten (oleo empyreumatico) Theilen, und etwas erdichtem Wesen

bestehe.

bestehe. Je stärker das Kochen ist, desto mehr harzichte und erdichte Theile werden mit dem Wasser vereiniget, und in die Mischung des Caffee aufgenommen.

§. 141.

Die Würkungen des Caffee sind vorzüglich von den Kräften des empyrevmatischen Oels, und des durch das Rösten erzeugten Harzes herzuleiten. Durch dieses letztere, welches ihm den bittern Geschmack giebt, stärket er den Magen, verdünnet den in den ersten Wegen befindlichen Schleim, reitzt die Gedärme zu lebhaften Zusammenziehungen und befördert die wurmförmige Bewegung des Darmcanals. Daher erleichtert er, besonders nach dem Essen getrunken, die Verdauung, stillet den Kopfschmerz, der nach dem Essen entstehet und von der Schwäche der Verdauungswerkzeuge herrühret, und befördert bey vielen, die wegen schlaffer Gedärme zur Verstopfung geneigt sind, den Stuhlgang. Durch sein ölichtes Wesen, welches sich bey ihm unter der Gestalt fetter Tropfen, die auf seiner Oberfläche schwimmen, zeiget, vermehret er die natürliche Wärme, bringt das Blut in stärkere und geschwindere Bewegung, und löset, indem er die Zusammenziehungen der Gefässe stärker und lebhafter macht, die zähen, schleimichten Säfte auf. Er wird daher sehr zuträglich für kaltblütige, schläfrige und mit zähen Säften erfüllte Personen, weniger nützlich aber für hitzige und lebhafte seyn, weil bey diesen das Blut an und für sich schon mit einer reissenden Bewegung in den lebhaften und leicht beweglichen Gefässen umherlauft, bey jenen aber die schlaffen Canäle und die trägen Säfte etwas, was Trieb macht, nöthig haben. Der Caffee bringt die Lebensgeister in schnelle Bewegung; macht daher heiter, lebhaft, munter und aufgeräumt, und hat aus dieser Ursache längst mit dem Wein den Ruhm, die Sorgen verscheuchen zu können, getheilet. Da er die Bewegung der Säfte vermehret, die Zusammenziehungen der Gefässe leb-

lebhafter macht, und die Verschleimung der Säfte hebet; so kan man von ihm auch die Kraft, die Ausleerung durch die Haut, den Schweis, und die Ausleerung des Harnes zu befördern, erwarten. Das erste wird ieder Caffeetrinker mehr als einmal empfunden haben; und von dem andern kan uns die besondre Farbe, die der Urin nach dem Caffeetrinken annimmt, überzeugen.

§. 142.

Diese Würkungen kan man von dem Caffeetrinken erwarten, wenn man ihn gut zubereitet, und sehr mäßig genüsset. Zur guten Zubereitung gehöret, daß man die Bohnen nur gelinde röste, und daß er weder zu stark noch zu schwach gemacht werde. Ein zu starker enthält zu viel erhitzende und das Blut ausdehnende Theile, und ein zu schwacher macht die festen Theile schlaff und schwächet daher den ganzen Körper. Ich bin überzeugt, daß er Personen, die eine träge Natur haben, viel Schleim oder Wasser in ihren Säften enthalten, schlaffe Fasern und Gefässe und eine nur gemäßigte Reizbarkeit und Empfindlichkeit besitzen, weit dienlicher sey, als denjenigen, die ein sehr flüßiges, dichtes und hitziges Blut in ihren Adern fliessen haben, deren Fleischfasern sehr reitzbar, und deren Nerven sehr empfindlich sind. Ueberhaupt ist der Caffee allen denjenigen, die sehr schwache Nerven haben, ungemein schädlich. Das Zittern der Glieder und der Schwindel, den man bey diesen Personen von dem Caffeetrinken entstehen siehet, beweiset dieses, und das beste Mittel dafür ist die Enthaltung des Caffee.

§. 143.

Welches ist besser, den Caffee mit oder ohne Milch trinken? Die rechte Gebrauchsart desselben ist eigentlich die, da man ihn ohne Milch zu sich nimmt. Denn der Morgenländer und vorzüglich der Araber, von dem wir dieses Getränke erhalten haben, genüsset ihn ohne Zusatz

von

von Milch und Zucker. Da aber die Mode einmal die Vermischung desselben mit Milch eingeführet hat: so glaube ich, dem hitzigen und lebhaften Menschen sey die Vermischung desselben mit Milch anzurathen, weil durch sie seine erhitzenden Theile etwas eingewickelt und gedämpfet werden. Allein der schläfrige, schwächliche, trinke ihn ohne Milch. Denn seine schlaffen Fasern und Gefässe, und seine schleimichten und trägen Säfte werden sich bey der reinen ungedämpften, erhitzenden und etwas Reitz machenden Kraft des Caffee recht wohl befinden. Die Natur dieser Personen hat einen Sporn nöthig, den sie an dem schwarzen Caffee gewiß findet.

§. 144.

Wenn man diese hier bemerkten Regeln vernachläßiget und den Caffee entweder aus stark gebrannten Bohnen bereitet, oder zu viel von ihnen auf eine Portion nimmt, oder ihn nicht klar genug macht, oder ihn in zu grosser Menge trinkt, so verschwinden alle seine guten Eigenschaften und ein ganzes Heer von Uebeln folget seinem Mißbrauch auf dem Fusse nach. Bloß diese Unvorsichtigkeit und Unmäßigkeit bey seinem Gebrauch ist Ursache, daß heute beynahe alle Aerzte in ganz Europa, über den Schaden, den der Caffee anrichtet, klagen. Allein die Begierde nach ausländischen Sachen, die Mode, die so manches Böse heiliget, und der Reitz, den er auf der lüsternen Zunge macht, haben bisher alle Warnungen, alle Ermahnungen der redlichsten Männer fruchtlos gemacht. Man trinket Caffee so viel man will, und leidet dafür geduldig, was man kan. Man sollte aber billig auf die Stimme der Aerzte hören, die allein im Stande sind, von den Würkungen der in unsern Leib gebrachten Dinge vernünftig zu urtheilen, und da man ihn nun einmal nicht meiden kan oder will, doch wenigstens seinen Gebrauch so einrichten, daß er uns am wenigsten schädlich werden kan.

§. 145.

§. 145.

Ich muß durch Anführung der Uebel, die von dem unrechten Gebrauch des Caffee entstehen, mein im Vorhergehenden gefälltes Urtheil rechtfertigen. Die Anzahl der von ihm entstehenden Uebel ist gewiß nicht geringe. Der Caffee erhitzt sehr das Blut, und die Galle kan daher cholerischen und hitzigen Personen, wenn er in Menge genossen wird, höchst schädlich werden. Er befördert den Schweiß und Urin, und wenn dieses durch seine Menge und oft wiederholten Gebrauch zu oft geschieht, so entziehet er dem Blute zu viel von seinem verdünnenden Wasser, und macht es dicke, scharf und zur Entzündung geneigt. Daher kommt Beängstigung und Herzklopfen, Blutergiessung, Neigung zu frieselhaften, gallichten und hitzigen Fiebern. Er greift die Nerven an, und erzeugt Zittern der Glieder.

§. 146.

Aus allem diesem läßt sich erklären, warum unmäßige Caffeetrinker endlich mit der Zeit der Hypochondrie und Melancholie, und besonders Frauenzimmer hysterischen Zufällen unterworfen sind. Die durch einen trüben nicht klar gemachten Caffee in den Leib gekommenen erdichten Theile beschweren den Magen mit viel groben, unverdaulichen Unreinigkeiten, verringern den Appetit, schwächen den Magen, verdicken die Säfte, erzeugen Verstopfungen der Eingeweide, machen das Gesichte blaß und bringen die Bleichsucht hervor. Dergleichen Uebel und selbst die Unfruchtbarkeit hat man bey Frauenzimmern, die ein verdorbner Appetit oft gebrannte Caffeebohnen zu essen nöthigte, entstehen sehen.

§. 147.

Die Chocolade wird aus Cacao und Zucker zubereitet. Der Cacao ist eine Bohne, die in Mexico, in Peru, in Neuspanien und auf einigen von den antillischen Inseln,

als Hispaniola, Cuba und Jamaica häufig wächst. Die Bestandtheile dieser Bohne sind ein fettes, talgartiges Wesen, und etwas von harzichten und erdichten Theilen. Dieses fette Wesen ist das Hauptingredienz der Chocolade und unter dem Namen der Cacaobutter bekannt genug. Durch eine gelinde Wärme wird es geschmolzen und mit dem hinzugesetzten Zucker genau vermischt. Um theils die Verdauung zu erleichtern, theils aber auch den Geschmack zu erhöhen, setzet man verschiedene Gewürze, besonders aber jene amerikanische Schote hinzu, die unter dem Namen der Vanille bekannt ist.

§. 148.

Dieses aus Zucker und Cacao verfertigte Product wird entweder mit Wasser, oder mit Milch und Eyern, oder auch mit etwas Wein gekocht, und daraus ein Getränk verfertiget, welches man Chocolade nennt. Unter allen diesen Zubereitungsarten ist die mit Milch die vorzüglichste. Die mit Wasser zubereitete ist weniger nahrhaft, schmeichelt auch weniger dem Gaumen, und die mit Wein verfertigte bringt zu viel Hitze in das Blut.

§. 149.

Die Hauptkraft, die wir von der Chocolade zu erwarten haben, ist also die nährende. Aus diesem Grunde erhielt sie den Namen der Milch der Alten, weil sie für den Greiß eben so nahrhaft und leicht verdaulich ist, als die Milch für die Kinder. Ausser dieser Kraft, das Verlohrne des Körpers wieder zu ersetzen und seine Kräfte wieder herzustellen, hat sie aber noch andre nicht weniger wichtige Kräfte, nemlich Blut-versüssende und Schärfedämpfende. Sie ist daher überall von dem gröften Nutzen, wo man die festen Theile einhüllen und geschmeidig machen, die Schärfe dämpfen und das Ausgetrocknete anfeuchten und schlüpfrig machen will. Ihr Nutzen erstrecket sich also auf die Auszehrung und Austrocknung

des

des Körpers, besonders bey alten Personen, auf die Schwindsucht, auf schleichende Fieber, auf die Ruhr und das Wundwerden und Anfressen der Gedärme. Sie ist, vorzüglich wenn sie nicht mit Gewürzen vermischt worden, sehr heilsam bey trocknem Husten, im Harnbrennen und schweren Urinlassen, im Scorbut, im hitzigen Rhevmatismus und andern von zu grosser Schärfe der Säfte herrührenden Uebeln. Die mit Gewürzen und Vanille vermischte erhitzet das Blut, und macht die Lebensbewegungen lebhafter; sie schicket sich daher besser für schläfrige, träge, geschwächte Naturen, und für diejenigen, die Mangel an Säften, an Lebensgeistern und Kräften haben: so wie die einfache besser bey hitzigen, sehr lebhaften cholerischen Personen zu brauchen ist.

§. 150.

Allein so heilsam auch die Würkungen der Chocolade sind, so schädlich kan sie doch werden. Denn wenn man die Chocolade zu viel und zu häufig genüßt, und daher von dem fetten unschlittartigen Wesen des Cacao, diesem Hauptbestandtheile der Chocolade, zu viel in den Magen gebracht wird, so kan er es nicht verdauen, sondern läßt es unaufgelößt liegen, und dieses wird alsdenn, wie das Fett in der Wärme, scharf, stinkend und fressend, und verderbet die ganze Dauungskraft. Geelhausen beobachtete, daß bey einer Frau, die zur Heilung der Schwindsucht sich der Cacaobutter bediente, endlich die schlimmsten Magenzufälle sich einstellten, die nicht eher nachliessen, bis durch ein Clystier die unverdaute und verdorbne in den Gedärmen liegen gebliebene Cacaobutter ausgeleeret wurde. Die Chocolade ist weniger gut zu trinken, wenn der Magen voll ist; denn die Dauungskräfte sind alsdenn ohnediß beschäftiget, und können nicht stark genug zur Verdauung der Chocolade würken. Es findet daher hier dasjenige statt, was ich oben §. 73. angeführet habe. Da die Chocolade nähret, da sie die Biegsamkeit der Fleischfasern

fasern befördert, und ihr Austrocknen und Steifwerden verhindert, folglich dadurch die Erhaltung der festen Theile bewürket: so kan man ihr mit Recht einen Platz unter den Mitteln, das Leben lange zu erhalten, anweisen.

§. 151.

Dieses sind die vorzüglichsten Arten von Getränken, deren man sich im gemeinen Leben bedienet. Schon seltener ist der Gebrauch des Punsches, der Limonade, Orsade und anderer Getränke, die die Lüsternheit der Zunge des Menschen erfunden hat. Sie tragen an und für sich nichts zur Verlängerung des Lebens bey, und sind nur theils des guten Geschmacks wegen, theils um die Hitze des Blutes in heissen Tagen abzukühlen, erfunden worden. Sie gehören mit unter die überflüßigen Dinge, die der ein langes Leben suchende Mensch füglich entbehren kan.

§. 152.

Ich habe noch von einigen Dingen zu reden, die in unsern Körper ebenfalls gebracht werden, und auf diese Weise auf ihn würken und ihn verändern können. Dieses sind die Gewürze. Ich werde von diesen kürzlich den Einfluß, den sie auf unsern Leib haben, darzustellen suchen.

§. 153.

Materien, die mit und als Speisen genossen werden, zwar selbst wenig oder gar nichts von nährendem Wesen enthalten, aber doch die Ernährung befördern, und also deßwegen zu den Nahrungsmitteln gerechnet werden, sind dasjenige, was man eigentlich unter dem Namen der Gewürze verstehet. Die Alten kannten hiervon sonst nichts, als das Salz, den Honig, das Oel und den Pfeffer. Allein theils die Lüsternheit der Zunge, theils die Bekanntschaft mit andern Völkern, theils die Erfindung neuer Länder und die Kenntniß neuer in denselben

befindlichen Producte, hat zu unserer Zeit das Verzeichniß der Gewürze (condimenta) ausserordentlich vergrössert. Wir haben daher süsse, fette, saure, salzigte und scharfe oder eigentliche Gewürze (aromata).

§. 154.

Fast alles, was wir zu Gewürzen brauchen, hat Arzneykräfte, und ist eigentlich als Arzney zu gebrauchen. Die Mannigfaltigkeit der Speisen, die gegenwärtig auf unsern Tischen herschet, und unter denen es immer einige giebet, die zur Verdauung weniger geschickt sind, oder dieselbe stöhrende und verhindernde Eigenschaften haben, nöthigte die Menschen auf Dinge zu denken, die sie den Speisen zusetzen, und wodurch sie dieselben dem Magen erträglicher, der Zunge angenehmer und zur Verdauung geschickter machen könnten. Dieses ist der Ursprung der Gewürze. Ihr Gebrauch hat daher zum Entzweck, entweder die Erhaltung der Speisen, oder die Verbesserung ihrer Natur und Eigenschaften, oder die Beförderung der Verdauung, oder die Verbesserung ihres Geschmacks. Der enge Raum dieser Blätter erlaubet mir von ihnen nur etwas im Allgemeinen anzuführen.

§. 155.

Unter die süssen Gewürze gehöret der Honig und der Zucker. Das erstere, nemlich der Honig, ist ein dicker, zäher schleimichter Saft, der von den Bienen aus den Blumen gesammlet und in ihrem Magen in dieses besondre Wesen verwandelt wird. Er läßt sich ganz im Wasser auflösen, hat einen vollkommnen süssen Geschmack und einen angenehmen balsamischen Geruch. Er ist eben so verschieden, als die Blumen, aus denen ihn die Bienen sammlen, und diese sind es auch, die seine Eigenschaften bestimmen. Der beste Honig ist derjenige, den die Bienen in warmen Gegenden aus balsamischen und aromatischen Pflanzen sammlen. Dieses mag von seiner Beschaffenheit genug seyn.

§. 156.

Der Zucker ist ein Product der Kunst. Seiner äussern Beschaffenheit nach ist er ein leichter, trockner, crystallenförmiger, leicht zerbrechlicher, rauh anzufühlender Körper, der ohne Geruch und von sehr süssem Geschmack ist. Er scheinet eine Art von Salz zu seyn, weil er die Gestalt der Crystallen hat, sich ganz im Wasser auflöset, auf der Zunge die Empfindung einer Schärfe hinterläßt und eine auflösende, zertheilende, reinigende und reitzende Kraft hat. Allein er ist kein vollkomnes Salz, weil er sich im Weingeist auflösen läßt, und mit einer hellen Flamme, wie Pech oder Harz brennt. Es ist ein Körper, der aus einer leichten Erde, einer sehr flüchtigen Säure, und einem sehr zarten brennbaren Wesen zusammengesetzet ist.

§. 157.

Der Hauptzweck der süssen Gewürze ist die Verbesserung des Geschmacks der Speisen. Allein man kan auch noch andere Würkungen von ihnen erwarten. Der Honig ist ein seiffenartiges Wesen, welches die zu dicke und zähe Galle auflöset, und das Fett mit den wässerichten Säften gut vereiniget. Ausser der nährenden Kraft, die er unter den Gewürzen noch am stärksten besitzet, hat es auch reinigende, zertheilende, einwickelnde, versüssende und der Brust heilsame Kräfte. Seine der Fäulniß und Verderbniß widerstehende Kraft ist schon seit vielen Jahrhunderten her bekannt, und in Griechenland pflegte man die Todten damit zu balsamiren. In alten und neuern Zeiten war man gewohnt, sich des Honigs zur Beschützung verschiedener Früchte für der Verderbniß zu bedienen, und noch heute beobachtet man dieses in Frankreich. Sonst vertrat der Honig die Stelle des Zuckers, und noch ietzt dient er zu diesem Endzweck in Polen, Rusland und andern Gegenden. Die Alten

glaubten durch den Honig, besonders durch denjenigen, der in Judäa und dem Orient gefunden wird, zu einem sehr hohen Alter zu gelangen. Allein der in diesen Gegenden befindliche muß von ganz anderer Beschaffenheit gewesen seyn, als der bey uns gesammlete. Denn wir werden kein Exempel finden können, daß sich ein Mensch durch den Gebrauch des Honigs ein langes Leben habe verschaffen können. Wäre dieses — gewiß die Bienen würden mehr in Ehren gehalten werden, und häufiger anzutreffen seyn.

§. 158.

Der Honig ist also ein ganz gutes Gewürze. Allein auch er fordert von uns Mäßigkeit im Gebrauch. Unvorsichtig und im Ueberfluß genossen, geräth er im Magen leicht in Gährung, und macht Blähungen und Schleim. Der starke viel arbeitende Mensch empfindet davon keine Beschwerden, aber den schwächlichen überfallen bey Vernachläßigung der Mäßigkeit im Gebrauch des Honigs tausendfältige Uebel. Viele Menschen können ihn gar nicht vertragen. Beispiele hiervon habe ich im ersten Kapitel angeführt.

§. 159.

Eben die Kräfte, die der Honig hat, besitzet auch der Zucker, und zwar ist vorzüglich die auflösende und verdünnende Kraft desselben merkwürdig. Er befördert die Vermischung des Fettes und Oeles mit dem Wasser, reitzt die festen Theile und trocknet sie etwas aus. Er bewahret eben so gut und noch besser, als der Honig für der Fäulniß und Verderbniß. Daher bedienet man sich desselben so sehr zur Erhaltung verschiedener Früchte, ja selbst des Fleisches, welches er auch selbst in der grösten Hitze für der Fäulniß bewahret. Man hält ihn mit dem grösten Recht für ein grosses Mittel gegen den Scorbut, und man hat Beyspiele, daß man durch den Gebrauch

des

des Zuckers diese schreckliche Krankheit gänzlich verhütet hat. Er nähret auch etwas. Denn wir wissen, daß das Schifsvolk eines Schiffes, das lange auf der See herumgetrieben wurde und Mangel an Lebensmitteln hatte, lange ihr Leben durch den Genuß des geladenen Zuckers fortgefristet haben.

§. 160.

Man kan also mit Recht von dem Zucker erwarten, daß er den Magen zu lebhafteren Zusammenziehungen reitze, den in ihm enthaltenen Schleim und andere zähe Säfte auflöse und verdünne, die Verschleimung des Blutes vertreibe, die ölichten Theile desselben mit seinen andern genauer vermische und daher nicht allein den Anwachs des Fettes verhindere, sondern auch das schon angehäufte vermindere, das in den Magen mit den Speisen gebrachte verdaulich mache und das davon entstehende Sodbrennen hebe. Diß thut der mäßig genossene Zucker gewiß. Allein im Ueberfluß gebraucht kan er auch schädlich werden. Denn er schadet den Zähnen, zerfrißt die gläserne Substanz derselben und macht sie zerbrechlich und schwarz. Er löset das Blut, vorzüglich bey denen, die von Natur schon ein dünnes Blut haben, allzusehr auf. Daher müssen sich magere cholerische oder sanguinische Personen, oder diejenigen, die einen schwindsüchtigen und hectischen Körper haben, für ihm hüten. Denn da er die gallertartigen Theile des Blutes zu sehr auflöset und verdünnet, verhindert er die Ernährung, die bey dem letztern ohnediß sehr schlecht geschiehet. Bey Kindern, die nicht Kraft genug zu seiner Verdauung haben, macht er Schleim, und befördert die Erzeugung der Würmer, indem er ihnen in den Magen und den Gedärmen ein sehr gutes Nest zubereitet.

§. 161.

Die sauren Condimente werden theils durch die Kunst verfertiget, theils schon durch die Natur zubereitet. Zu

den letztern gehören die Säfte verschiedener Früchte, als der Citronen- Limonien- und Pomeranzensaft: zu den erstern aber die verschiedenen Arten von Eßig. Die natürlichen Säuren sind gemäßigter, mehr mit schleimichten und erdichten Theilen vermischt, und daher auch weniger angreifend und fressend. Der Eßig hingegen ist ein feiner, durchdringender, flüchtiger, etwas geistiger Liquor, welcher durch Hülfe der Gährung aus Wein, Bier, Weinhefen, dem Abgang bey dem Zuckersieden, und dem Safte einiger Früchte und Bäume verfertiget wird. Er bestehet aus Wasser, einer feinen Säure, einem brennbaren Geiste, und etwas von Erde, die derjenigen änlich ist, die man im Weinstein findet. Ein guter Eßig muß klar und durchsichtig seyn und recht wohl gegohren haben. Der trübe, unreine, verdorbne, mit dicken ölichten oder schleimichten Theilen erfüllte ist zum Gebrauch weniger gut. Der Weineßig ist der beste und kräftigste. Seine Kräfte machen ihn zu einer herrlichen Arzney. Der Biereßig ist schon schleimichter und unreiner, und daher auch weniger durchdringend und geistig.

§. 162.

Das saure Wesen dieser Condimente reitzt die Häute des Magens und der Gedärme, und bringt sie zu lebhaftern Zusammenziehungen. Es erhöhet die Kraft des Magens und der Gedärme, und erreget dadurch die Eßbegierde, befördert die Verdauung und erleichtert die Leibesöfnung bey denjenigen, die schwache Gedärme haben. Es kühlet das Blut ab, stillet seine Wallungen, verringert durch gelinde Verdickung der Säfte das Reiben der Blutkügelchen an einander, und dämpft die Würksamkeit des ölichten, hitzigen und brennbaren Wesens. Es zerstöret das in den Säften überhandnehmende laugenartige, der Fäulniß günstige Wesen, verwandelt es in ein weniger schädliches Mittelsalz, und verbessert die Galle. Indem es die Gefässe und festen Theile reitzet und ihre Zusammenzie-

ziehungen lebhafter macht, befördert es die Ausleerungen, besonders den Schweiß und Urin. Es ist daher in sehr vielen Zufällen sehr zuträglich, und vorzüglich für hitzige, lebhafte, cholerische, junge und in dem blühenden Alter befindliche Personen gut: ist fast unentbehrlich bey grosser Hitze, bey Wallungen im Blute und bey Personen, die zu Blutflüssen geneigt sind.

§. 163.

Der Weineßig, als die reinste und am besten ausgearbeitete Säure besitzt diese Kräfte im höchsten Grade. Er ist das beste Verbesserungsmittel fetter Sachen, und macht das in ihn gelegte Fleisch zarter, verdaulicher, und bewahrt es für der Fäulniß. Er verbessert die laugenartige Beschaffenheit des Fleisches wilder Thiere, und die rohe und blähende Natur frischer Kräuter und Früchte. Daher kommt sein grosser Nutzen bey der Sallat und andern Zubereitungen von dieser Art, wodurch dieselben im Sommer unserer Natur so nützlich, ja fast unentbehrlich werden, weil sie die Erhaltung unsers Körpers bey sehr heissem Wetter, bey schwülen feuchten Sommertagen, bey einer faulichten Beschaffenheit der Luft, und selbst im faulen oder heissen Scorbut, befördert. Der Weineßig ist iederzeit für das kräftigste Verhütungs- und Heilungsmittel der Pest und anderer bösartigen, faulichten und ansteckenden Krankheiten gehalten worden. Sylvius bewahrte sich durch seinen Gebrauch für der Pest, und der grosse Boerhaave betrachtete ihn als das gröste Mittel gegen die Verderbniß unserer Säfte. Die Türken hat die Erfahrung diesen Endzweck durch den Sherbet, einen aus sauren Säften verfertigten Trank zu erreichen suchen gelehret. Mit dem gröstem Rechte kan man also den Weineßig für das beste Condiment der Speisen im Sommer bey graßirenden ansteckenden Krankheiten und bey feuchtem und heissem Wetter halten. Seine vortreflichen Kräfte waren schon den Alten bekannt. Daher

kam das Zutrauen, welches Hippocrates und Dioscorides auf das Oxycrat, welches ein aus Wasser, Honig und Eßig verfertigtes Getränke war, setzten. Man lobt ferner an dem Eßig, daß er die Trunkenheit vertreibe, und das allzugrosse Fettwerden verhindere, wodurch sich freilich die Achtung vieler Menschen gegen ihn vermehren muß.

§. 164.

Alle diese Würkungen verursachen daher mit Recht, daß man den Eßig sehr hochschätzen muß, und daß iedermann eine grosse Neigung überhaupt zu sauern Sachen bekommt. Allein man muß darum nicht glauben, daß der Eßig keinen Schaden thun könne. Auch die beste Sache, die köstlichste Arzney könne durch unvorsichtigen und unrechten Gebrauch schädlich werden, ist bekannt. Daher müssen wir auch bey dem Gebrauch saurer Condimente und vorzüglich des Eßigs vorsichtig seyn. Es ist wahr, daß der Eßig die innerliche Hitze dämpfet, die Wallungen vermindert und das Blut abkühlet. Allein er thut dieses nur, wenn man ihn in mäßiger Menge gebraucht. Nimmt man zuviel davon zu sich, so bringt er das Gegentheil hervor, erhitzet das Blut noch mehr, und treibet den Schweiß. Sein häufiger und anhaltender Gebrauch erzeuget in dem Körper einen Ueberfluß von saurem Wesen, eine Art von Schärfe, deren Schädlichkeit wir deutlich genug bey rhachitischen Kindern sehen, und die im Stande ist, den kalten Scorbut zu erzeugen. Bey Personen, deren Leib voll Schleim ist, die von kalter Natur sind, und viel Säure im Magen und den Gedärmen haben, vorzüglich bey Kindern und alten Leuten, ist alles Saure schädlich, und muß daher nur sparsam bey ihnen gebraucht werden. Denn es schwächet die Lebenskräfte, weil es in ihnen das natürliche Feuer auslöscht, erreget den Heishunger, und giebt zu mannichfaltigen Krämpfungen Gelegenheit. Bey denen, die einen Feh-

ler

ler in der Brust haben, reitzet es zu sehr, macht Husten, und erreget leicht eine krampfichte Engbrüstigkeit.

§. 165.

Die fetten Condimente sind ein fettes oder ölichtes Wesen, das durch Kochen oder Pressen aus verschiedenen Substanzen gesammlet wird. Unter dieselben gehört die Butter, das Fett von verschiedenen Thieren, vorzüglich Gänse- und Schweinefett, und verschiedene Arten von Oel. Die Gewohnheit verursacht, daß uns ohne fette Condimente fast alle Speisen unschmackhaft sind. Die Butter wird aus der Milch der Thiere zubereitet. Diejenige, die aus der Kuhmilch verfertiget wird, ist die beste. Sie ist an und für sich sehr gelinde und natürlicher Weise süß, verdirbt aber leicht und bald, wenn sie nicht mit Salz vermischet worden. Dieses erhält sie, und macht sie schmackhaft. Sie ist sehr gesund und nahrhaft, vorzüglich diejenige, die man zu der Zeit macht, da es an guten Pflanzen und Kräutern einen Ueberfluß hat. Weniger gut ist das ausgekochte oder ausgebratene Schweine- oder Gänsefett, welches eine gewisse Schärfe bey sich hat, schwer verdaulich ist und unreine Säfte erzeuget. In einigen Ländern braucht man anstatt des Fettes und der Butter das Oel, welches aus Oliven gepreßt wird, welches aber in der That weniger gut und verdaulich ist, als die Butter. Es giebt Länder, wo man sich des Cocosöles und des Oeles aus Sesam oder Leinsaamen zu eben diesem Endzweck bedienet.

§. 166.

Die fetten Condimente haben mit andern fetten Substanzen einerley Würkung. Denn sie nähren, erweichen, stellen die festen Theile, indem sie dieselben gleichsam einwickeln, für dem Anfressen und dem Reitz der Schärfe sicher, versüssen das Blut und vermehren desselben Hitze machende und rothen Theile. Allein sie können auch

leicht schädlich werden, wenn man sie entweder in zu grosser Menge zu sich nimmt, oder wenn sie zu schlecht beschaffen sind. Im erstern Falle schwächen sie den Körper, indem sie seine festen Theile zu schlaff machen, und verderben den Magen, weil sie durch ihre erweichende Kraft seine Spannkraft und das Vermögen, sich lebhaft zusammen zu ziehen, verringern, und wenn sie nicht bald verdauet werden können, durch langes Liegen in ihm und durch seine Wärme leicht faul, scharf und ranzicht (rancida) werden. Man muß sich daher nur ihrer bedienen, wenn sie frisch sind, da uns die Erfahrung lehret, daß die alt gewordenen, durch ihre scharfe, fressende und faulichte Beschaffenheit, leicht die reine, sanfte und gute Natur unserer Säfte verderben. Besonders ist diejenige Fettigkeit, die von Thieren herkommt, leichter dem Verderben unterworfen, als die aus Früchten, noch leichter aber diejenige, die von Fischen herkommt. Das über dem Feuer geschmolzene oder ausgebratene, und etwas braun gewordene Fett verliehret dadurch seine gelinde Natur, und wird scharf und reitzend. Daher entstehet von seinem Genuß so oft faules Aufstossen, Magenkrampf, Leibesschmerz und Colik.

§. 167.

Die vorher betrachteten Condimente waren insgesammt noch etwas nährend. Das salzichte aber dienet blos, um die Speisen schmackhaft zu machen und die Verdauung zu befördern. Unter diese Classe gehöret das Kochsalz und seine verschiedene Arten. Es giebt dreyerley Arten von Kochsalz. Die eine ist das sogenannte Quellsalz, welches aus dem Wasser salziger Quellen ausgekocht wird, wie zu Halle im Magdeburgischen, zu Lüneburg und an andern Orten. Die zweite Art ist das sogenannte Steinsalz, welches in tiefen Gruben, wie in Polen, Ungarn, Siebenbürgen und Rusland in der Gestalt eines Steines ausgegraben wird. Die dritte Art

aber

aber ist das Meersalz, welches in Portugall, Spanien und Frankreich aus dem Meerwasser, das man in dazu bereitete grosse Gruben leitet, durch Hülfe der Sonne, oder auch in besondern Kesseln durch das Feuer, aus dem Wasser abgesondert wird. Das erstere scheinet die beste und reinste Art zu seyn, ob sie gleich weniger scharf ist, als die zweite. Die zweite Art hat zu viel grobe, erdichte und zuweilen auch etwas metallische Theile beygemischt, so wie das Meersalz ebenfalls nie ganz rein ist, sondern gemeiniglich Theile von Salpeter oder einem Bittersalz bey sich hat.

§. 168.

Wir sind von Jugend auf an das Salz gewöhnet. Kan es daher wohl wunderbar seyn, daß uns ohne Salz iede Speise unschmackhaft ist, und daß wir ohne dasselbe leicht die Eßlust verliehren, ja so gar Eckel und Uebelkeiten bekommen? Die Alten erkannten diesen grossen Einfluß des Salzes auf unsern Körper schon, da sie es als den Inbegriff aller Gewürze (aroma aromatum) betrachteten, und Plinius sagte deswegen, es sey in der Welt nichts nützlicher, als die Sonne und das Salz. Sein Gebrauch ist auch fast allgemein. Denn diejenigen Völker, die das Zubereiten des Salzes nicht verstehen, bedienen sich doch zu ihren Speisen des Salzwassers, wie die Bewohner von Otahite, und einigen andern Inseln der Südsee. Nichts hat uns den Gebrauch des Salzes so nothwendig gemacht, als die Fleischspeisen. Denn bey diesen ist es ganz unentbehrlich.

§. 169.

Ausser dieser Verbesserung des Geschmackes können wir von dem Kochsalz auch noch andre Würkungen erwarten. Diese sind die Beförderung der Verdauung, und die Verbesserung der Natur der Speisen. Denn es ist gewiß, daß durch den Reitz, den das Salz auf den Ma-

gen

gen und die Gedärme macht, die peristaltische Bewegung, diese zu der Verdauung so unentbehrliche Verrichtung, erhalten und vermehret, und also dadurch die Verdauung selbst befördert werde: ja es ist auch eben so wahr, daß dieser Reitz die Entledigung der Gedärme von ihren Unreinigkeiten, das heist, die Leibesöfnung, erleichtere. Eben so gewiß ist es, daß das Salz die schleimichten Theile des Fleisches auflöse, und der Verderbniß desselben widerstehe, wie man dieses an dem geräucherten und gepöckelten Fleische sehen kan. Es verdünnet den Schleim in den ersten Wegen eben sowohl, als den in den Säften befindlichen, und vermehret, indem es die festen Theile und Gefässe zu lebhaftern Zusammenziehungen antreibt, die Absonderungen und Ausleerungen.

§. 170.

Allein aller dieser guten Eigenschaften ungeachtet, hüte man sich doch für dem übermäßigen Gebrauche des Salzes. Die schlechten Würkungen, die davon in unserm Körper entstehen, bestättigen diese Warnung. Denn das in grosser Menge in das Blut gebrachte Kochsalz wird, wenn es mit den ölicht brennbaren Theilen unserer Säfte vermischt worden, durch natürliche Wärme und heftiges Reiben der Theile des Blutes an einander, und an die Seitenwände der Gefässe leicht in ein ammoniacalisches und dieses endlich in ein flüchtiges Laugensalz verwandelt, welches das Blut erhitzet, auflöset, verdünnet und zur Fäulniß geneigt macht. Im Ueberfluß genoßnes Kochsalz erzeuget daher, nach dem Zeugniß eines grossen Arztes, Durst, Heiserkeit, scharfe Säfte und allzugrosse Auflösung derselben; es verhindert die Ernährung, indem es den dazu nöthigen natürlichen Leim auflöset und zerstöhret; es frißt die festen Theile an, und hebt ihren Zusammenhang auf. Es bringt den Scorbut zuwege. Dieses sehen wir an den Seefahrern und andern, die lange von gesalzenen Speisen zu leben genöthiget sind.

Denn

Denn es ist unleugbar, daß, so wie der mäßige Gebrauch des Salzes faule Krankheiten verhütet, eben so der häufige sie hervorbringet, weil es die Schärfe der Säfte vermehret.

§. 171.

Die eigentlichen Gewürze werden fast alle aus dem Pflanzenreiche hergenommen. Sie haben alle einen brennenden, scharfen Geschmack, und überdiß ist noch bey den meisten ein besonderer aromatisch balsamischer Geruch gegenwärtig. Man kan sie füglich in blos scharfe, in blos balsamische und in scharfe, balsamisch aromatische eintheilen. Zu den scharfen gehören die Zwiebeln und der Knoblauch mit ihren Arten und der Senf. Zu den scharfen balsamisch aromatischen gehören fast alle ausländische Gewürze, als der Zimmt, die Gewürznelken, die Cubeben, der Ingwer, der Pfeffer, das englische Gewürze, die Cardamomen, die Muscatennuß und Blüthe und andere von dieser Art; zu den einheimischen aber der Calmus, der Wiesen- und Gartenkümmel, der Anis, die Salbey, der Meyran, das Pfefferkraut und andere wohlriechende und scharfschmeckende Gartenkräuter. Unter die blos balsamischen kan man nur den Safran und etwa noch die Vanille rechnen. Der Mohnsaft, den man in Asien so häufig als Condiment brauchet, und der auch unter diese Classe gehören würde, wird bey uns nur als Medicament gebrauchet.

§. 172.

Diese hier erwähnten Gewürze bestehen mehrentheils aus einem scharfen brennenden Wesen, das vornemlich harzichter Art ist, und bey einigen mit gummiartigen süssen, bey andern mit bittern, bey noch andern aber mit herben Theilen vermischt ist. Zu diesen kommt noch bey einigen ein flüchtiges und sehr hitziges Oel, das ihnen den balsamischen oder aromatischen Geruch giebt, und

bey

bey andern ein narcotisches und dumm machendes Wesen, welches ihnen die betäubende und erschlaffende Kraft mittheilet. Daß diese Bestandtheile ausserordentlich würksam sind, läßt uns ihre Natur vermuthen, und die Erfahrung bestätiget es. Man wird daher auch leicht einsehen können, daß man von ihrem Gebrauch sehr grosse und heftige Würkungen zu erwarten habe. Sie trügen auch unsre Erwartung nicht. Denn durch ihr harzigtes auf der Zunge eine brennende, scharfe, bittere, oder herbe Empfindung hervorbringendes Wesen, stärken sie unsre festen Theile, die Gefässe, Häute und Muskeln, und indem sie durch ihren Reitz, der von dem scharfen Wesen herkommt, die Bewegungen und Zusammenziehungen der Gefässe vermehren, erhalten sie eine grosse blutverdünnende und auflösende Kraft. Ihr ätherisches, sehr flüchtiges und durchdringendes Oel reitzt noch stärker, erhitzet das Blut heftig, versetzet es in schnelle Bewegungen und in heftige Wallungen: es würket stark auf die Nerven, indem es den Nervensaft, diesen mächtigen Lebensgeist, in schnellere und lebhaftere Bewegung bringet. Daher sind sie als Nerven, und erhitzende den Magen stärkende Mittel, als erwärmende, blähungtreibende und die Verdauung befördernde Dinge anzusehen. Diejenigen, die ein narcotisches betäubendes Wesen bey sich haben, sind dadurch beruhigend, Krampf- und Schmerz-stillend, andere aber werden durch ihr scharfes Wesen zu Beförderungs-Mitteln der Absonderungen und Ausleerungen, zum Exempel, des Schweisses, des Harnes, des Saamens und des monathlichen Blutes.

§. 173.

Diese Würkungen sind in der That gut, und für den, der von diesen Uebeln leidet, sehr erfreulich. Aber eben dieselben scheinen uns anzurathen, daß man sie nur alsdenn gebrauchen müsse, wenn diese Uebel, die sie heilen, gegenwärtig sind. Sie sind also Dinge, die zur Abän-

derung

derung in dem Körper befindlicher Fehler dienlich, Dinge, die dem Kranken bestimmt sind. Das heist, sie sind Arzneymittel. Jede Arzney bringt eine gewisse Würkung hervor, indem sie in dem Körper gewisse Veränderungen erzeuget. Ohne dieses wäre es keine Arzney. Wenn nun also in einen gesunden Körper eine Materie gebracht wird, die Veränderungen hervorbringt, in dem Körper aber nichts ist, was verändert werden sollte, so greifet sie die guten Theile an, und füget dadurch der Gesundheit grossen Schaden zu. Die natürlichste Folge hieraus ist also diese: ein vollkommen gesunder Mensch hat keine Gewürze nöthig — sie werden ihm vielmehr schädlich. Ist es daher unrecht, wenn man die gröste Vorsicht bey dem Gebrauch der Gewürze anräth?

§. 174.

Allein meine Zunge, die Gewohnheit, die Mode, der haut gout, alles dieses macht mir die Gewürze unentbehrlich — höre ich hier den Wollüstling sagen. Nun wohl denn, wenn die Zunge, die Gewohnheit und andre Dinge die Stimme der Vernunft übertäuben, und diese Gewürze nicht entbehren können oder wollen: so befolge man doch wenigstens diese goldne Regel: man bediene sich der Gewürze in der allerkleinsten Menge. Dieses muß ich vorzüglich denjenigen ans Herz legen, welche einen trocknen, magern und vollblütigen Körper haben, mit der goldenen Ader behaftet, und zur Gicht und dem Nieren- und Blasensteine geneigt sind. Diese sollten von Rechtswegen die Gewürze gänzlich meiden, weil sie für sie viel zu hitzig sind, zu sehr Wallungen machen, die festen Theile zu sehr austrocknen und reitzen, die Nerven aber zu sehr erschüttern und angreifen, woraus denn nothwendig mannigfaltige Stöhrungen derer zum Leben und zu den Verrichtungen unserer Sinne gehörigen Geschäfte entspringen müssen. Bey diesen Personen entstehen gemeiniglich, wenn sie im Gebrauch der Gewürze das gehörige

hörige Maas überschreiten, Zittern der Glieder, Schwäche und Austrocknung der fleischigten Theile, Stumpfwerden oder Schwäche der Nerven, die von ihrer allzuheftigen Anstrengung herkommt, mannigfaltige, von der Erhitzung des Blutes entspringende Ausschläge, und eine grosse Neigung zu Blutflüssen. Kaltblütigen, schleimichten, phlegmatischen und mit schlaffen festen Theilen versehenen Personen kan man einen etwas reichlichern Gebrauch der Gewürze noch eher erlauben, da ihrem kalten und schlaffen Körper, erhitzende, stärkende und reitzende Dinge allerdings nothwendig sind.

§. 175.

Es ist längst bekannt, daß dem Menschen dasjenige, was unter eben dem Clima, wo er lebet, gewachsen ist, am besten bekomme. Wir würden daher wohl thun, wenn wir, da uns unser Land aromatische Pflanzen genug darbietet, die ausländischen Gewürze ganzlich meiden, und mit dem Stof, den wir in unsern Gärten und Feldern zu Gewürzen finden, zufrieden wären. Was fehlt dem Pfefferkraut, dem Mayran, dem Basilienkraut, dem Thymian und andern, um die Stelle der hitzigen Gewürze vertreten zu können? Und der Salbey? — Die salernitanische Schule fragte schon: wie ein Mensch sterben könnte, in dessen Garten Salbey wüchse. Wir haben also Dinge, welche die fremden Gewürze ersetzen können. Der Witz des Menschen darf nur die beste Art sich ihrer zu bedienen, erfinden, so wird die Zunge gewiß nichts bey dem Verlust ausländischer Gewürze, unser Leib aber eine Quelle vieler Uebel verlieren. Die Mutter Natur zeiget uns deutlich, daß die Producte, die um uns herum wachsen, zu unsern Bedürfnissen hinreichend sind. Daher hat sie iedem Lande die ihm nöthigen und vorzüglich heilsamen Gewächse gegeben. Sie gab mit gleicher Weisheit den heissen Gegenden Citronen, Limonien, Pomeranzen und andre saure Früchte, wie dem kalten Norden Löffelkraut und Kresse,

§. 176.

Hieraus fliessen nun einige Regeln, die derjenige, der seine Tage hoch bringen will, in Ansehung der Nahrungsmittel beobachten muß. Hier sind sie.

1.) Ein gesunder und starker Mensch, der zugleich reichliche Bewegung und Leibesübung hat, und dessen Körper von dem Werkmeister der Natur aus dem besten Stof ist verfertiget worden, esse und trinke alles, was sich ihm von Nahrungsmitteln darbietet. Die Stärke seines Magens giebt ihm Kräfte genug, um sie zu verdauen, und in einen ihm zuträglichen Nahrungssaft zu verwandeln, und er hat so lange keinen Schaden davon zu befürchten, so lange er sich nur diese goldne Regel ans Herz geleget seyn läßt: man esse mäßig, und höre auf, wenn der Hunger gestillt ist. Denn es ist gewiß, daß auch die besten Nahrungsmittel, unmäßig verschluckt, die schädlichsten werden können.

Nunquam utilis est nimia satietas. Celf.

Er nehme auch nicht zu viel Speisen auf einmal zu sich, indem ihre Menge alsdenn die Verdauungskräfte leicht übersteiget. Daher misbillige ich die Gewohnheit täglich nur einmal zu essen, weil dadurch nothwendig das gehörige dem Körper nützliche Maas leicht überschritten wird. Aus diesem Grunde sagt Sanctorius mit Recht, der Mensch litte von acht Pfunden Nahrungsmitteln auf einmal genossen mehr Schaden, als von zehn Pfunden, die er auf dreymal zu sich nähme. Die Unmäßigkeit wird auch dem riesenmäßigsten Körper schädlich. Sie macht unreine Säfte, hüllt den Leib in einen Wust von Fett, der alle seine Kräfte ersticket, alle seine Verrichtungen erschweret, und ihn stumpf macht. Sie häuft im Magen viel rohe, grobe, unverdaute und schleimichte Materien an, schwächt die Verdauungswerkzeuge und wird daher zur Quelle vieler Krankheiten. Es ist aus der Erfahrung

bekannt, daß grosse Fresser, wenn sie krank werden, schwer zu heilen sind, und bey einem Menschen, dessen Magen stets mit Nahrungsmitteln voll gestopft ist, leiden die Verrichtungen der Seele eben so wohl, als die Verrichtungen des Körpers; ja man findet bey denen, die im Genuß der Speisen unersättlich sind, gemeiniglich eine grosse Dummheit herrschen. Die alten Weisen bedienten sich daher der sparsamsten und einfachsten Kost, und wurden dabey sehr alt.

2.) Man wähle sich also, neben einer sehr mäßigen, auch eine so einfache Kost, als möglich ist. Wenn wir in unsern Speisen vielerley unter einander mischen, bald süsses und saures, bald fettes und scharfes, bald schleimichtes und hitziges, bald blähendes und hartes; so wird unser Magen von so vielen Kräften bestürmt, daß nothwendig sein Dauungsvermögen dieser vereinten Macht unterliegen und dadurch geschwächt und verderbt werden muß. Kan aber daraus ein anderer, als ein schlechter, bösartiger Milchsaft erzeuget werden, und kan bey der Gegenwart desselben die gute Beschaffenheit der Theile des Körpers, die doch zu einem langen Leben nothwendig ist, lange erhalten werden? — Ich füge noch hinzu, daß durch diese künstliche Vermischung der Speisen der Magen gereitzt wird, mehr zu genüssen, als der Hunger, dieses Zeichen der Bedürfnisse unsers Körpers, fordert, und daß also dadurch leicht die Mäßigkeit verletzet wird. Eben so werden in diesem Falle oft Dinge mit einander vermischet, von denen eines das andere zerstöhret, die also unmöglich dem Zweck, um dessenwillen man sie genüsset, gut ein Genüge leisten können. Daher warneten die Alten schon mit Recht für der Vermischung vieler Speisen mit einander.

3.) Der starke vollkommen gesunde Mensch hat keine diätetische Regeln nöthig. Desto mehr aber der Schwächliche. Sein Körper fühlet den geringsten widrigen

Ein-

Eindruck, der auf ihn gemacht wird, mit der grösten Heftigkeit. Die Schwäche seines Leibes erstrecket sich auch bis auf die Werkzeuge der Verdauung. Er leidet daher bey jedem Fehler, den er im Genuß der Speisen begehet. Mit der grösten Aufmerksamkeit muß er sich also, ausser der strengsten Beobachtung der Mässigkeit, nur auf solche Speisen einschränken, die von Natur gut sind, die leicht verdauet werden können und einen guten Milchsaft geben. Er meide sehr blähende Sachen, vornemlich die Hülsenfrüchte, Erbsen und Bohnen, die schon Pythagoras für schädlich hielt, das allzufette, die zu schleimichten, groben, sehr erdichten, wässerichten oder gährenden Substanzen, und sorge dafür, daß alle seine Speisen weich und leicht verdaulich zubereitet werden. Seine Hauptregel sey: er suche die gute Verdauung, die ihm die Natur versagt hat, durch die Kunst, das heist, durch gute Wahl und Zubereitung der Speisen zu ersetzen.

4.) Man esse so sparsam als möglich, Fleisch. — Ich habe oben die Nothwendigkeit des Fleischessens erwähnet. Ich habe daselbst gezeiget, daß der bloße Genuß der Fleischspeisen, in vieler Absicht, dem Körper schädlich werde. Ich habe aber auch eben daselbst angeführet, daß wir nicht wohl ganz ohne Fleisch leben können, weil uns die Speisen aus dem Pflanzenreiche nicht Kraft genug geben und unsern Lebensgeistern zu wenig Nahrung mittheilen. Eine vermischte, das heist, eine, so wohl aus dem Pflanzen- als Thierreiche hergenommne Nahrung ist also die heilsamste, die unserm Körper angemessenste. Aber in welchem Verhältniß soll man denn beydes mit einander vermischen? — Eine Frage, die schwer gewiß und ganz bestimmt beantwortet werden kan. Leibesbeschaffenheit, Temperament und Clima, müssen zu ihrer Entscheidung das Ihrige beytragen. In einem heissen Clima muß man die allerkleinste Portion von Fleisch genüssen, und

mit der Kälte der Himmelsgegend kan die Menge des Fleisches zunehmen. In brennend heissen Gegenden lebt man am besten von Früchten, Saamen und Pflanzen. — Eben so verhält es sich auch in Ansehung der Leibesbeschaffenheit. Der hitzige sehr vollblütige Mensch muß nur mit ganz kleinen Fleischportionen zufrieden seyn. Der weniger vollblütige, aber doch noch mit einem ölichten, dichten und mit viel rothen Theilen versehenen Blute begabte Mensch kan zwar etwas weniges mehr, als jener genüssen, dem ungeachtet aber muß die tägliche Fleischportion noch immer klein seyn. Er muß aber im Gegentheil in reichlicherm Maaße vegetabilische Substanzen zu sich nehmen, damit die heftige, hitzige und feurige Natur seines Blutes dadurch etwas gemäßiget und gedämpfet werde. Allein der kaltblütige, der mit viel wässerichten oder schleimichten Säften erfüllte und dabey etwas träge Mensch, muß schon etwas reichlicher Fleischspeisen, sparsamer aber vegetabilische genüssen. Eben so muß der Sangvineus und Cholericus weniger Fleisch essen, als der Melancholicus oder Phlegmaticus.

5.) Eben das, was ich in Ansehung des Fleischessens von einem Vollblütigen gesaget habe, findet auch von süssen Sachen, von fetten Speisen, und von starken Weinen statt. Diese Sachen nähren zu sehr, liefern zu viel Materie zum Blute, und bringen zu viel Feuer in die Säfte des ohnedieß hitzigen und von feurigen Säften strotzenden Vollblütigen, als daß sie ihm nur im geringsten gut bekommen könnten. Der Vollblütige muß alles zu nahrhafte meiden, und durch starke Bewegung den Ueberfluß des Blutes zu vermindern suchen. Wasser ist für ihn der heilsamste Trank. Bey seinem Gebrauch wird er auch selbst bey dem grösten Ueberfluß des Blutes noch gesund bleiben. Allein durch Biertrinken, Wein- und Branteweinsaufen, bringt er seine Säfte in Bewegung, und die bewegte

Voll-

Vollblütigkeit (nach dem Ausdruck der Aerzte zu reden, plethora commota) wird die Quelle der bösartigsten Krankheiten und selbst des Todes.

6.) Schwächliche, kränkliche Personen und Leute von kalter Natur müssen sich für dem allzu starken Gebrauch saurer Sachen hüten. Diese Art von Schärfe häufet sich in den Säften bald an, verdirbt ihre natürlich gute Beschaffenheit, macht das Blut unkräftig, unterdrückt die Lebenskraft, ist der natürlichen Wärme zuwider, greift die Nerven an und schwächt den Kreislauf der Säfte. Personen, die viel saures genüssen, sind mager, schwach, haben ein blasses Gesicht und fast gar keine Lebhaftigkeit.

7.) Sehr fette Leute und diejenigen, die viel sitzen, müssen weniger trinken, als die hagern und diejenigen, die starke Bewegung haben. Fette Leute haben schon Feuchtigkeiten genug in sich, wodurch die festen Theile geschmeidig und biegsam erhalten werden können. Zu viel in einen solchen Körper gebrachte Getränke schwellen ihn auf, machen die Gefässe schlaff, und die Bewegung der Säfte durch dieselben langsamer. Dadurch wird die Absonderung der fetten ölichten Theile von dem Blute erleichtert, und ihr Durchschwitzen durch die organischen Oefnungen der Gefässe, und Anhäufung in dem zellichten Gewebe befördert. Fette Leute vermehren also durch viel Trinken ihr Fett, und Leute, die viel trinken, besonders künstliche Getränke, werden fett. Selten wird ein Wassertrinker fett, weil das Wasser die Säfte verdünnet und dadurch die schnellere Bewegung der Säfte befördert, die die Absonderung der Fetttheile verhindert. — Hat man wenig Bewegung, so muß man weniger trinken, weil man durch Absonderungen und Ausleerungen, die in diesem Falle iederzeit geringe sind, weniger von unsern flüßigen Theilen verlieret. Ist man mager und hat starke

Bewegung, so leiden die festen Theile mehr von dem Reiben, dem sie bey den verschiedenen Verrichtungen des Körpers unterworfen sind, werden deswegen mehr ausgetrocknet, und die Absonderungen und Ausleerungen geschehen auch stärker. Der grössere Verlust der Säfte, und das stärkere Austrocknen der festen Theile erfordert also hier mehr verdünnende, die Säfte ersetzende und anfeuchtende Sachen.

8.) Wenn man Schwere in den Gliedern, Müdigkeit des Körpers, Verstopfung des Leibes, Aufstossen und Aufblähen, Schläfrigkeit und Schwäche des Kopfes verspüret: so ist es ein Zeichen, daß man sich den Magen verderbt hat. Das beste diätetische Verhalten hierbey ist, wenn man wenig ißt, und des Abends gar nicht: wenn man nur flüßige, weiche, leicht verdauliche Speisen zu sich nimmt, und sich starke Bewegung macht. Was das erstere anbetrift, so sagt schon Celsus: nichts sey einem von Ueberladung mit Speisen krank werdenden nützlicher, als eine zeitige Enthaltung von Speisen; und Hippocrates versichert, diejenigen Krankheiten, die von Ueberladung des Magens entstünden, müsten durch Fasten geheilet werden. Was aber die starke Bewegung betrift, so ist bekannt, daß die Leibesübungen den Leib ganz vortreflich entleeren, und ihn frey und leicht machen.

9.) Das Getränke sey leichte und gehe geschwind durch den Körper hindurch. Man kan gewiß glauben, daß uns das Getränke schädlich sey, wenn es den Leib auftreibet und nicht bald durch den Urin wieder weggehet. Starke Getränke greifen die Nerven zu sehr an, und bringen die Bewegung der Säfte zu sehr in Unordnung. Ich berufe mich hierbey auf das, was ich oben bey den starken Getränken gesagt habe.

10.) Man nehme eine gehörige Menge von Getränken zu sich. Die Flüßigkeit der Säfte und die gute Beschaf-

schaffenheit derselben erfordert dieses. Ein gewisses Maas läßt sich hier nicht bestimmen. Denn diejenigen, die viel arbeiten, haben grössern Durst, als die, so eine sitzende Lebensart führen; die gebratne Speisen oder sonst sehr gesalzne genüssen, fordern mehr Getränke, als diejenigen, welche gekochte Speisen oder weniger gesalzne essen; mehr diejenigen, die viel Fleisch und trockne Speisen, als die, welche flüßige, Suppen, Brühen, leichte Kräuter, Früchte und saure Sachen zu sich nehmen. Alles dieses und selbst die Hitze der Himmelsgegend macht die Menge der zu genüssenden Getränke verschieden. Jeder Mensch trinke daher, so lange er Durst empfindet. Dieser zeiget die Nothwendigkeit der Getränke, wie der Hunger der Speisen an. Es giebt zwar einige Menschen, die aus Gewohnheit fast gar nicht trinken und auch wenig Durst verspüren. Diesen muß ich rathen, auch ohne Durst zu trinken, weil es gewiß ist, daß von einem allzugeringen Genuß der Getränke nicht allein die Leibesöfnung schwer von statten gehet, und alle andre Ausleerungen schwer geschehen, sondern auch der Kreislauf der Säfte, der auf ihrer guten Flüßigkeit beruhet, und alle von denselben abhängenden Verrichtungen gestöhret werden. Eben so schädlich, als der Mangel, wird uns der reichliche Genuß der Getränke. Ich habe oben von der Schädlichkeit des überflüßigen Gebrauchs geistiger Getränke geredet, und ich darf hier nur noch anführen, daß selbst das Wasser, wenn es zu häufig verschluckt wird, den Magen, die Eingeweide und alle festen Theile schlaff und schwach, das Blut aber zu wässericht und schleimicht mache; daß davon Schlucken, Eckel, Uebelkeiten, Verderbniß der Eßlust, Magenbeschwerden und böse Verdauung entstehe, der Kreislauf sehr langsam, die Absonderungen sehr schwach, und die natürliche Wärme sehr klein gemacht werde, und daß endlich durch zu viel Wassertrinken, das Blut, an-

statt flüßig und dünne gemacht zu werden, schleimicht und dick werde.

11.) Ausser dem Essen vermeide man alle starke, trunkenmachende Getränke. Das geistige Wesen derselben schadet weit mehr, wenn es in einen Körper kommt, der noch mit keinen nährenden Theilen erfüllt ist, die seine Heftigkeit dämpfen, einwickeln und stumpf machen würden.

12.) Wenn man in einen erhitzten Leib eine Menge kalten Getränkes schüttet, so würket es wie ein Gift, welches die Säfte schnell stillstehend und stockend macht. Denn das erhitzte Blut fängt von ihnen gleichsam zu gerinnen an: es entstehet in dem Körper ein plötzlicher Krampf, und alle Absonderungen und Ausleerungen hören auf einmal auf. Viele haben sich dadurch schon den Tod, oder doch wenigstens tödtliche Krankheiten zugezogen. Entzündungen der Eingeweide und vorzüglich des Magens, Entzündungen des Schlundes und des Halses, Lungensucht, Wassersucht, schleichende Fieber und Geschwüre in den Eingeweiden, sind gemeiniglich die Folgen dieser Unachtsamkeit. Vorzüglich aber können auf die Schädlichkeit eines kalten Trunkes diejenigen rechnen, welche ein sehr hitziges und dichtes Blut, enge und sehr reitzbare Gefässe, und überhaupt eine sehr lebhafte Natur haben, wie der Sangvineus und der Cholericus. Ist man aber schon in diesen Fehler gerathen, so mache man sich bald eine starke Bewegung, vermindere zeitig die Menge des Blutes durch Aderlassen, und bediene sich warmer gelind balsamischer Getränke, um die unterdrückten Aus- und Absonderungen und die Flüßigkeit der Säfte wieder herzustellen.

§. 177.

Aus dem, was ich kürzlich über die Speisen und Getränke gesaget habe, wird nun erhellen, daß der rechte Ge-

Gebrauch derselben sehr viel zur guten Erhaltung des Körpers beytrage; und alsdenn folget hieraus ganz natürlich, daß wenn der Leib lange gut erhalten wird, auch das Leben desselben lange dauern werde. Denn da nach dem grossen Friedrich Hofmann, die Ursache des Todes aus Alter, in nichts anderm bestehet, als in dem zu grossen Dicht- und Hartwerden der Fasern und Häute, und in der allzugrossen Verengerung der Gefässe, wodurch dem Kreislauf der Säfte, dieser mechanischen Ursache des Lebens, mit iedem neuen Tage neue Hindernisse und Schwierigkeiten entgegen gesetzet werden; in den Nahrungsmitteln aber und ihrem rechten Gebrauch man die besten Mittel, diese Uebel zu vermeiden und zurückzuhalten, findet: so wird es von selbst klar, daß in dem rechten Gebrauch der Nahrungsmittel das beste Mittel zur Verlängerung unserer Tage anzutreffen sey. — Dieses gestehen mit dem ädlen Venetianer Cornari, welcher das, was er durch Schriften empfahl, auch durch sein eigen Beyspiel bestättigte, alle die Lebensordnung lehrende Aerzte. Vorzüglich aber gebühret dieses Lob der einfachen, ungekünstelten Kost, welche die Natur dem Menschen darbot, welche aber durch Kunst verderbet wird, und alsdenn in unsre Säfte Feuer, Fäulniß und zerstöhrende Schärfe bringt. Man betrachte nur den Landmann, wie gesund lebt er bey seiner einfachen Lebensart, und wie alt wird er dabey?

Mit Arbeit würzt er die Kost, sein Blut ist leicht, wie der Aether,
Sein Schlaf verfliegt mit der Dämmrung, ein Morgenlüftchen verweht ihn.

Eine einfache Kost hatten alle, von denen man weiß, daß sie sehr alt worden sind, von den Patriarchen an bis in das achtzehnte Jahrhundert, und wenn man die Listen der in hohen Jahren verstorbenen ansiehet, und daselbst nach ihrer Lebensart forschet, so wird man finden, daß

sie gemeiniglich aus dem niedrigsten Stande waren, und in einer oft drückenden Dürftigkeit lebten, die ihnen alle Gelegenheit benahm, künstliche Speisen, oder viel Fleisch, Gewürze, starke Getränke und andre Leckerbissen zu genüssen, und sie vielmehr bey der ursprünglichen Einfalt zurückhielt, wo es wahr ist, was Kleist sagt:

Kein Knecht der Krankheit würzt für ihn Gerüchte;
Denn Freud und Unschuld würzt ihm Milch und Früchte.

Nach der ädlen Einfalt der Kost hat die Mäßigkeit im Genuß der Speisen und Getränke den grösten Einfluß auf die lange Erhaltung des Lebens. Durch sie werden die Krankheiten verhütet, die schon gegenwärtigen abgewendet, kränkliche Personen erhalten, und schwächliche zum höchsten Gipfel des menschlichen Lebens geführet. Die Unmäßigkeit hingegen — Tausend beschwerliche Uebel und ein langsamer Tod folgen ihr. Ihre Verehrer schleichen daher, wie die Schatten, und die Schärfe, die der Ueberfluß der Speisen in dem Körper erzeuget, verzehret und macht aus dem vollsten Menschen ein dürres Gerippe. Denn

Im zärtlichen Gebäu von wunderkleinen Schläuchen,
Die iedem Theil von uns die Kraft und Nahrung reichen,
Bricht alles Uebermaas den schwachen Faden ab.

Cap.

Cap. VI.

Von demjenigen, was in Absicht der Ab- und Aussonderungen zur langen Erhaltung des Körpers nothwendig ist.

in aera succus
Corporis omnis abit, vox tantum atque ossa
Supersunt.

§. 1.

In unserm Körper werden gute und böse Säfte abgesondert. Diese sind dem Körper unnütz und können ihm mit der Zeit schädlich werden. Sie müssen daher durch verschiedene Wege aus ihm fortgeschaft werden. Man findet dieses vorzüglich bey der Leibesöfnung, dem Urin und dem Schweisse. Andere sind dem Körper zwar nicht gänzlich unnütz, sondern haben ihre gewisse Bestimmung, zu der sie angewendet werden, und in der sie dem Leibe grossen Nutzen bringen. Allein aus ihrer zu häufigen Ausleerung sowohl, als aus ihrer verhinderten oder gänzlich unterdrückten, können dem Körper doch auch eben so grosse Uebel entspringen, als aus der Unterdrückung der Unnützen. Dieser Fall findet sehr oft bey der Absonderung und Ausleerung des Speichels, der Galle und des Saamens statt. Ich werde kürzlich anführen, wie die unterdrückte oder allzuhäufige Aussonderung eines jeden dieser Säfte, die Erhaltung und lange Dauer unsers Körpers, und folglich auch seines Lebens verhindere.

§. 2.

§. 2.

Durch den Stuhlgang werden nicht allein die nach der Verdauung von den Nahrungsmitteln zurückgebliebenen unauflöslichen Theile wieder aus dem Körper fortgeführet, sondern auch zugleich mit eine Menge von Säften, schleimichten, scharfen und gallichten Theilen, die aus allen Eingeweiden des Unterleibes nach den Gedärmen, als dem allgemeinen Auswurfsorte, geführt werden, ausgeleeret.

§. 3.

Wenn also diese Ausleerung gänzlich unterdrückt oder zu sehr vermehret wird, so entstehet in beiden Fällen für den Körper ein grosser Schade. Ist sie zu reichlich, wie im Durchfall, so werden dem Körper zu viel Säfte entzogen; er wird daher kraftlos und schwach, und zwar um destomehr, wenn die abgehende Materie aus noch nicht verdaueten, oder schon in Milchsaft verwandelten Speisen, wie in der Lientorie und Cöliaca, bestehet. Ein zu ofner Leib ist ein Zeichen, daß der Körper schwach, die festen Theile, und vorzüglich die Gedärme, sehr schlaff, und die verdauenden Kräfte sehr schlecht beschaffen sind. Dieses lehret uns die Erfahrung, und aus ihr Hippocrates, Celsus, Hofmann, Tissot und andre grosse Aerzte. Diejenigen, die diese Verrichtungen allzureichlich haben, die beständig mit einer Art vom Durchfall behaftet sind, können also unmöglich auf ein langes Leben hoffen, weil es ihnen an dem ersten und wichtigsten fehlet, was dazu erfordert wird, nemlich an gehöriger Festigkeit, Kraft und Stärke des Körpers.

§. 4.

Ein harter Leib zeuget von einer festen und guten Gesundheit und einer starken Natur. Man findet ihn gemeiniglich bey Personen von grosser Stärke, und er ist das Antheil des Landmanns und andrer Leute von harter

Na-

Natur. Allein obgleich ein harter Leib immer besser ist, als ein sehr flüßiger, so kan er uns doch sehr schädlich werden, wenn er so groß wird, daß die Leibesöfnung gänzlich dadurch unterdrückt wird. Der in den Gedärmen enthaltene Unrath trocknet alsdenn aus, verstopfet sie, schwächet ihre fleischichten Fasern, drücket die Gefässe zusammen, und schwellet den Leib auf. Von den lange in den Gedärmen aufgehaltenen und daselbst verdorbenen Excrementen, werden von den einsaugenden Gefässen viel scharfe und faule Theile aufgenommen und ins Blut geführet, die seine ganze gute und sanfte Natur verderben. Die Schädlichkeit der Verstopfung des Leibes offenbaret sich daher bald durch Kopfschmerzen, Beängstigungen, Blähungen, Wallungen, innerliche Hitze, Krämpfungen und Schwindel, und wenn sie nicht bald gehoben wird, so lauft man Gefahr, das Miserere, ein schreckliches Uebel, Entzündungen der Gedärme und andrer Eingeweide, die goldnen Adern, faule Fieber, und andre bald tödtlich werdende Krankheiten zu bekommen. Daß die Verstopfung des Leibes, weniger und nur kurze Zeit von schwächlichen, länger und besser hingegen von starken Personen ertragen werden könne, lehret die Erfahrung.

§. 5.

Es ist gar nicht schwer, die Leibesöfnung zu erhalten und zu befördern. Man esse nur wenig, nur weiche, viel flüßige, leicht verdauliche Speisen, und vermeide alles Harte, Zähe und Unverdauliche; man trinke viel wässerichte Getränke, und meide den dicken, starken Caffee und die fette Milch; man mache sich gehörige und der Stärke des Körpers angemeßne Leibesübung: so wird man gewiß die Leibesöfnung gut erhalten, und die allzugrosse Verhärtung verhüten. Die Bewegung und Leibesübung thut hier das meiste. Denn der Bauer und Tagelöhner, der sich im Schweiß seines Angesichtes das Brodt verdienen muß, und doch zugleich viel harte und

trockne

trockne Speisen zu sich nimmt, klaget selten über Verstopfung des Leibes.

§. 6.

Der Speichel ist ein wässerichtes, schleimichtes, seifenartiges, unschmackhaftes Wesen, welches aus Wasser, einer mäßigen Portion theils dem Laugen- theils dem Kochsalz ähnlichen Salzes und etwas öhlichten und erdichten Theilen zusammengesetzet ist. Er wird in grosser Menge aus den unzählbaren Drüsen des Mundes abgesondert, und zwar so häufig, daß man bey Verwundungen dieser Theile in einer Stunde über ein medicinisches Pfund von demselben hat wegfliessen gesehen. Sein Nutzen bestehet in der Vermischung desselben mit den Speisen unter dem Käuen, in der durch ihn bewürkten Auflösung derselben, und in der Anfeuchtung und Geschmeidigmachung der innern Höle des Mundes.

§. 7.

Durch diese erwähnten Würkungen des Speichels wird also seine Ab- und Aussonderung für den Körper sehr wichtig. Ein gesunder und für das Wohl und die Vollkommenheit der Verrichtungen seines Leibes besorgter Mensch muß ihn von Rechtswegen beständig hinunterschlucken, damit er in den Magen gebracht werde, und daselbst die Auflösung und Verdünnung der Speisen befördern helfe. Das allzuhäufige Ausspeyen des Speichels ist allerdings für unsern Leib von beträchtlicher Schädlichkeit. Denn nicht allein der erste Grad der Verdauung, welcher im Munde während dem Käuen geschiehet, leidet darunter, sondern auch der andre, der im Magen vollbracht wird, weil wegen des weniger hinuntergeschluckten Speichels dem Verdauungsgeschäfte viel von den auflösenden Säften entzogen wird. Aber auch die Säfte leiden bey der häufigen Ausspeyung des Speichels, indem ihnen dadurch ein grosser Theil von denen die Flüßigkeit

befördernden wässerichten Theilen geraubet wird. Daher folget Trockenheit im Munde, Durst, allgemeine Austrocknung des Körpers, allzudicke Beschaffenheit des Milchsafts, weniger leichte Trennung seiner guten Theile von seinen schlechten, und schwererer Uebergang desselben in das Blut, fast allemal auf die Verschwendung dieses so nützlichen Saftes. Gehinderte Ernährung, Abzehrung und Schwäche des Körpers, Verdickung der Säfte, Verstopfungen der Eingeweide, und blinde goldne Aderzufälle sind die Würkungen der erst erwähnten Uebel, und lassen es den unachtsamen Menschen bald schwer genug empfinden, daß er nicht sparsamer mit dieser ihm so unentbehrlichen Materie umgegangen ist.

§. 8.

Man sollte daher billig alles meiden, was seinen Zufluß befördert. Dahin gehören alle scharfe, brennenden Speisen, Gewürze und Getränke, die durch einen Reitz in den ihn absondernden Gefässen seine Ausleerung befördern und vermehren. Vorzüglich gehöret hieher der Tabackrauch. Ich kan in der That keine bessere Gelegenheit finden, von diesem Geschäfte zu reden, als die gegenwärtige. Ich werde mir sie daher zu Nutze machen und etwas von dem Taback und seiner Würkung auf den menschlichen Körper sagen.

§. 9.

Der Taback ist eine Pflanze, die aus America zu uns gebracht worden. Die Zeit, da sie uns zuerst bekannt wurde, fällt in das Jahr 1560. zu welcher Zeit Johann Nicot, Gesandter des Königs von Frankreich zu Lissabon, die Kenntniß dieses Krautes nach Paris brachte, indem er Saamen von demselben der Königin Catharina de Medicis überreichte, und ihr zugleich die Kräfte desselben zeigte. Daher erhielt es den lateinischen Namen Nicotiana, so wie es den Namen Taback von der americanischen

schen Insel Tabago führet, auf welcher ihn die Spanier zuerst gefunden haben. Die Pflanze enthält viel scharfe, mit einem dumm machenden (narcotischen, dem im Safran, im Hyoscyamus und im Mohnsaft befindlichen, ähnlichen) Wesen vermischte Theile. Zum Gebrauch wird er erst zubereitet, indem man ihn halb faul werden läßt, und alsdenn mit einer Lauge aus Urin und andern scharfen Salzen beitzet.

§. 10.

Die auf diese Weise zubereiteten Blätter des Tabacks sind nun diejenigen, deren man sich zum Rauchen, und wenn sie zu Pulver gerieben worden, auch zum Schnupfen bedienet. Ist es also nicht höchst sonderbar, an dem Rauch eines so beissenden, eines verwirrt machenden und mit so unreinen Dingen zubereiteten Krautes ein so grosses Vergnügen zu finden, daß man lieber die glänzendsten Vortheile verliehren, als dasselbe missen will? Es ist kaum zu begreifen, wie der Tabackrauch einem Gaumen, der sonst kaum mit den gröbsten Delicatessen zu befriedigen ist, angenehm seyn und gefallen kan, und wie eine Nase, die sonst an lauter schön riechende Sachen gewohnt ist, den Geruch des Schnupftabacks schön zu finden im Stande sey. Allein was thut nicht die Gewohnheit? Sie macht uns das angenehm, was kein anderer dafür halten kan, und das süß und köstlich, was einem ieden andern den Mund zusammenziehet. Man hat daher auch Exempel, daß man lieber das gröste Glück entbehret hat, wenn es auf Kosten des Gebrauchs des Tabacks muste erworben werden; wie jener Leibarzt eines deutschen Fürsten, der lieber seine Stelle und seine jährliche Pension von 1000 Gulden verließ, ehe er sich seiner Fürstin zu Gefallen das Tabackrauchen abgewöhnen wollte.

§. 11.

Nach dem Herrn Tissot sollte das Tabackrauchen von allen denjenigen gemieden werden, die ein langes Leben zu erreichen wünschen. Denn dieser grosse Arzt versichert, er habe keinen Tabackraucher gekannt, der alt worden wäre. Allein, mit Erlaubniß dieses grossen Arztes sey es gesagt, dieser Ausspruch ist etwas zu übertrieben, und scheinet gröstentheils mit von einem gewissen Vorurtheil und Widerwillen gegen das Tabackrauchen herzurühren, wie man denn bey vielen Aerzten findet, daß sie Lobredner dessen sind, was sie lieben und ihnen wohlschmecket, und gänzliche Verächter dessen, was sie nicht gebrauchen oder nicht vertragen können. Aber — Medio tutissimus ibis. — Denn in Ansehung des Tabackrauchens lehret uns die Erfahrung, daß viel starke Tabackraucher ihre Tage hoch bringen und siebzig und mehr Jahre erreichen; zum hinreichenden Beweis, daß diese Tissotsche Lehre nicht für allgemein anzunehmen sey. Ich leugne nicht, daß der Misbrauch des Tabackrauchens unser Leben verkürzen könne, sondern ich kan es vielmehr durch das, was er in unserm Körper hervorbringt, bestätigen. Man betrachte nur seine Würkungen. Bey ungewohnten bringt der Tabackrauch Schwindel, Kopfschmerzen, Beängstigungen, Schlaflosigkeit, Brechen und Durchfall hervor. Daraus siehet man, daß er die festen Theile, die Säfte und auch die Nerven heftig angreife. Die Gewohnheit schwächt nur alle diese Würkungen, und vertreibt sie endlich gänzlich. Bey dem Tabackrauchen werden die Speicheldrüsen heftig gereitzet, der Zufluß desselben in den Mund wird sehr vermehret und das öftere Ausspeyen desselben nothwendig gemacht. Dadurch verlieret der Körper viel von seinen Säften, das Blut leidet an seiner Flüßigkeit Schaden, und wenn also der Tabackrauch zu ofte gebraucht wird, so entstehet daraus Austrocknung des Körpers, Abzehrung, Verdickung der Säf-

te, Verderbniß der Verdauung und mancherley Hindernisse im Blutmachungsgeschäfte. Wenn man ihn bald vor dem Essen rauchet, schwächet und unterdrückt er die Eßbegierde, und bald nach dem Essen geraucht, hindert er die Verdauung. Daß das überflüßige Tabackrauchen die Säfte scharf mache, ist gewiß. Dieses und die benebelnde Kraft desselben ist daher im Stande, Schlagflüsse, fallende Sucht, Gicht, verschiedene Brustfehler und zuweilen die Gelbesucht und Lungensucht hervorzubringen. Ein Mensch, der um eine Wette zu gewinnen, an einem Nachmittag 25 Pfeifen geraucht hatte, fiel endlich betäubt und sinnlos zu Boden, und wurde nur mit Mühe, nachdem er sich häufig gebrochen und viel Molken zu sich genommen, wieder hergestellet. Zwey Brüder, von denen der eine siebzehn, der andre aber achtzehn Pfeifen ausgerauchet, fielen wie vom Schlage gerühret darnieder und starben. Und dergleichen Beyspiele kan man noch hin und wieder mehrere antreffen. Da nun durch den unmäßigen Gebrauch des Tabackrauchens so viel schreckliche und böse Uebel erzeuget werden: so getraue ich mir wohl zu behaupten, die Unmäßigkeit im Tabakrauchen sey zur Erreichung eines hohen Alters hinderlich, aber nicht, wie Herr Tissot, kein Tabackraucher werde alt.

§. 12.

Es giebt aber auch würklich Fälle, wo das Tabackrauchen nützlich ist. Bey Zahnschmerzen, ohne Entzündung, die von einem hohlen Zahne entstehen, auch bey denen, die von catarrhalischer Art sind, hat es sehr oft Linderung verschaft. Der Tabacksrauch ist ein gutes Verbesserungsmittel der Luft, ein herrliches Verwahrungsmittel gegen die in derselben befindlichen giftigen und schädlichen Dünste. Daher schützte er den Diemerbroeck für der Pest, und befreyete ihn von einigen sich schon bey ihm zeigenden Zufällen derselben. Er kan auch bey andern ansteckenden Krankheiten zum Verwahrungsmittel dienen,

dienen, weil der verschluckte Speichel leicht das Miasma in den Körper bringet, das Tabackrauchen aber durch vermehrtes Ausspeyen dieses verhindert. Auch von Augenübeln und andern flüßigten Zufällen des Kopfes und Halses ist man zuweilen durch das Tabakrauchen befreyet worden. — Von saftreichen und etwas schwammichten Körpern kan der mäßige Gebrauch des Rauchtabacks nicht allein wohl ertragen werden, sondern er verschaft ihnen auch oft den grösten Nutzen, indem er den Schleim aus den Drüsen des Halses und Mundes auflöset und fortschaft, die Windcolick vertreibet, und die aus Schlaffheit der Gedärme zu schwache Leibesöfnung befördert und stärker macht. Weniger nützlich hingegen ist auch das mässigste Tabackrauchen dem trocknen, hagern, hitzigen und gallereichen Menschen, und demjenigen, der bey demselben viel ausspeyen muß.

§. 13.

Nur noch ein paar Worte vom Schnupftabak. Bey Ungewohnten mache er Niesen — ist bekannt, nur etwas seltner findet man, daß er Schwindel, Beängstigungen und aus Versehen verschluckt, Eckel und Erbrechen errege. Wenn man ihn zu oft und zu häufig brauchet, werden durch seinen Reitz die Nerven in der Nasenhöhle und der Schleimhaut stumpf gemacht und gleichsam verhärtet. — Daher erfolgt bey starken Tabackschnupfern, die desselben schon gewohnt sind, auf seinen Gebrauch kein Niesen mehr. — Daher nimmt bey ihnen endlich der Geruch ab. — Bey starken Tabackschnupfern werden die Säfte zu sehr nach dem Kopfe gelocket, und das Gehirn, dieser allgemeine Sammelplatz der Empfindungen, wird von ihm sehr heftig angegriffen. Daher ist er höchst schädlich in Krankheiten des Kopfes und vorzüglich der Augen. — Er schadet allen, die schwache Nerven haben, und Lorry, der Verfasser des schönen Tractats von der Melancholie, schreibt seinem täglichen Gebrauch die Er-

zeugung der zu unsern Zeiten so gemeinen Nervenkrankheiten zu. Er kannte eine Frau, die sonst gesund war, aber hysterische Zufälle bekam, wenn sie Schnupftabak nahm. Es ist wahrscheinlich, daß bey dem Schnupfen Theile des Tabacks mit der Luft in die Lungen kommen können, die in vieler Absicht in diesen zu unserm Leben so nothwendigen Theilen Schaden anrichten. Ramazzini beschreibet in seinem Werke von den Krankheiten der Handwerker und Künstler, die Uebel sehr genau, die von dem in den Tabackmühlen durch das Athemholen in die Lungen gebrachten feinen Tabackpulver entstehen.

§. 14.

Derjenige, der seinen Körper lange zu erhalten wünschet, merke sich in Ansehung der Ausleerung des Urins diese Regel: Wenn Nöthigungen zum Urinlassen da sind, so halte er ihn ja nicht zurück. Die Uebel, die auf das gewaltsame Zurückhalten desselben sich einstellen, bestättigen die Wichtigkeit dieser Regel. Denn die Blase wird dadurch sehr ausgedehnet, und die über ihr Vermögen ausgedehnten und angespannten Fleischfasern derselben verlieren endlich ihre Spannkraft, und das Vermögen, sich zusammen zu ziehen. Daraus entspringet, wofern nicht die Blase zerreisset, eine Verhaltung des Harns, weil die erschlaften Fleischfasern der Blase nicht die Gewalt ihres Schließmuskels überwinden und den Urin heraustreiben können. Der verhaltene Urin wird alsdenn scharf, und erzeuget eine tödtliche Entzündung der Blase und den darauf folgenden Brand. Auch im ganzen Körper müssen von dieser Verhaltung schädliche Folgen entstehen, weil das Wasser dadurch im Blute angehäufet wird, verderbet und faul zu werden anfängt. Daraus entstehen Beängstigungen, Durst, Eckel und Brechen. Der Speichel und Schweiß schmecken und riechen, wie Urin. Es findet sich Schwindel, Zittern der Glieder, Krampf, Convulsionen, Anhäufung des Wassers im Gehirn, die Schlafsucht und endlich der Tod ein.

§. 15.

§. 15.

Auch die Ausdünstung durch die Haut, die, wenn sie vermehret wird, den Schweiß ausmacht, hat sehr grossen Einfluß auf das Wohl und die Erhaltung unsers Körpers. Sanctorius hat dieses während seines Lebens auf einer Waagschaale durch tausend Versuche bestättiget. — Sie ist mit unter diejenigen Ausleerungen zu rechnen, wodurch viel dem Körper schädliches, viel unnützes, aber auch zuweilen viel nützliches aus dem Körper fortgeschaft wird. Sanctorius beobachtete, daß von acht Pfund Speisen und Getränken nur durch diesen einzigen Weg wiederum fünfe fortgiengen. Nach dem Essen, und zwar vorzüglich zu der Zeit, da die Verdauung geschehen und der Milchsaft in das Blut übergegangen ist, dünsten wir am stärksten aus: ie länger aber dieses vorüber ist, desto schwächer wird die Ausdünstung. Sie ist grösser und reichlicher bey starken Körpern; geringer bey schwächlichen; grösser in heissen Ländern, bey heissem Wetter, bey jungen Leuten und bey denjenigen, die viel Leibesübung haben; aber geringer in kalten Gegenden, bey kaltem Wetter, bey alten Leuten, und bey denen, die eine sitzende und unthätige Lebensart führen. Sie wird vermehrt durch Leibesübung, wässerichte warme oder etwas geistige Getränke, leicht verdauliche Speisen, freudige und angenehme Leidenschaften und Gemüthsbewegungen: aber vermindert durch Unthätigkeit und Ruhe, feuchte oder trockne und kalte Luft, durch kalte Getränke, durch vermehrtes Urinlassen, Durchfälle und traurige oder unangenehme Gemüthsbewegungen. Eine freye Ausdünstung zeiget an, daß die Bewegung der Säfte durch die Gefässe frey geschiehet, daß die Verdauung gut von statten gegangen sey, und keine widrige Empfindungen in uns herrschen. Die verringerte ist ein Zeichen der Verschleimung unsers Blutes, der Zusammenschnürung der Haut, der Schwäche des Herzens und der Blutgefässe, und einer

schlechten Verdauung. Eine allzuheftige Ausdünstung giebt den Schweiß, der von Rechtswegen iederzeit von einem gesunden Menschen entfernt seyn soll, ausgenommen bey grosser Hitze und starker Bewegung des Körpers. Denn er ist fast immer widernatürlich, und zeiget entweder eine grosse Erschlaffung der festen Theile und vorzüglich der Gefässe, oder eine grosse Auflösung der Säfte an. Allzustarke Ausdünstung ist also eben sowohl, als allzuschwache unserm Körper nachtheilig und seiner Dauer hinderlich. Die Würkungen, die eine iede von beyden hervorbringet, sollen die Richtigkeit dieses Satzes beweisen. Hier sind sie.

§. 16.

Eine allzustarke Ausdünstung benimmt die Kräfte und macht Ohnmachten; so wie ein allzuheftiger Schweiß den Leib austrocknet und schwächet. Indem er den Säften das sie verdünnende Wasser entziehet, vermehret er ihre Dichtigkeit, Zähigkeit, macht sie zur Entzündung geneigt, und unterwirft sie leicht heftigen Stockungen. Die Erfahrung lehret uns, daß viel schwitzende Leute schwächlich sind, leicht in Krankheiten verfallen, und denselben bald unterliegen, weil die Gefässe nicht Kraft und Festigkeit genung haben, um die Säfte gehörig zu bearbeiten und zur Crisis geschickt zu machen. Man siehet auch, wie abmattend und gefährlich bey Krankheiten allzuheftig hervorbrechende Schweisse sind, wie zum Beispiel in abzehrenden Fiebern und der Lungensucht.

§. 17.

Bey unterdrückter Ausdünstung wird die Haut trocken, und die in ihr enthaltenen Gefässe werden verstopft und steif gemacht. Da das durch diesen Weg sonst weggehende Wasser zurückgehalten wird, so vermehret sich die Masse der Säfte, der Körper empfindet Schwere in den Gliedern, Mattigkeit, eine Art von Bangigkeit, Trägheit

und

und bekommt mancherley andre beschwerliche Empfindungen. Es entstehen daraus verschiedene Arten von Geschwülsten, mancherley Schmerzen, viele Fluß- und andre Fieber, der Rothlauf, die Gicht und rheumatische Zufälle. Wenn das zur Gewohnheit gewordene Schwitzen durch die Kunst plötzlich unterdrückt wird: so erfolgen daraus viel andere schwere Uebel. Ich habe auf ein unterdrücktes Schwitzen der Füsse die Wassersucht, und auf einen durch Bleysalben vertriebenen übel riechenden Schweiß unter den Armen, eine tödtliche Entzündung der Brust, und bey einem andern eine beschwerliche krampfhafte Engbrüstigkeit entstehen gesehen.

§. 18.

Dem starken Menschen muß also die freye Beschaffenheit der Ausdünstung sehr am Herzen liegen, aber noch weit mehr dem schwächlichen. Er verhüte daher so viel möglich ihre Unterbrechung, und wenn sie schon geschehen ist, so suche er sie durch starke Bewegung, leichte und gut verdauliche Speisen und warme balsamische Getränke wieder herzustellen. Er vermeide so viel möglich plötzliche Erkältung seines erhitzten Körpers. Diese würket auf ihn wie Gift und ist die gemeinste Ursache vieler hitzigen und anderer Fieber. Es giebt nur wenig Körper, deren Haut in diesem Stücke ganz unempfindlich wäre; selbst diejenigen Völker, die ihre Haut mit Oel und Fett bedecken, sind nicht von den Uebeln, die einer unterdrückten Ausdünstung folgen, gänzlich befreyet. Nur die Gewohnheit und eine fast riesenmäßige Stärke kan den Körper so hart machen, daß er, wie bey den Russen, ohne Schaden aus der Schwitzstube in das kalte Wasser gebracht werden kan. Man suche also seinem Leibe diese Härte durch die Gewohnheit beyzubringen; allein dieses muß schon von den ersten Tagen unsers Lebens an geschehen, damit uns die Gewohnheit zur andern Natur werde.

§. 19.

Nichts ist dem Körper so schädlich, als ein öfterer Beyschlaf und eine häufige Verschwendung des Saamens. Celsus sagte daher schon: ein häufiger Beyschlaf zerstöhre den Körper. Und dieses kan keinem wunderbar vorkommen, der einsiehet, daß der Saame aus dem besten Theile unserer Säfte bestehe, und der es einmal empfunden hat, daß auf seine Ergiessung iedesmal Mattigkeit und Entkräftung folge. Tissot, in seinem vortreflichen Werke von der Onanie, hat die Wichtigkeit dieses Saftes und die traurigen Folgen, die auf die Verschwendung desselben sich einstellen, meisterhaft beschrieben. Ich verweise meine Leser auf ihn, und will hier weiter nichts anführen, als was ich dieser Tage in Lommii Abhandlung von der Erhaltung der Gesundheit von dieser Materie gelesen habe, und welches allein zureichend ist, um einen ieden für der Verschwendung des Saamens zu warnen. „Die häufigen Ausleerungen des Saamens, „spricht dieser grosse Arzt, machen den Körper schlaff, „trocknen aus, schwächen, entkräften, bringen eine Men„ge Uebel hervor, als Schlagflüsse, Schlafsucht, das bö„se Wesen, Betäubungen, Verlust des Gesichtes, Zit„tern, Lähmungen, Krämpfe und die schmerzhaftesten „Anfälle des Podagra.

§. 20.

Eine allzu grosse Enthaltsamkeit und Keuschheit ist zwar selten schädlich, weil sie an und für sich selten ist; allein es giebt doch Fälle, wo sie es worden ist. Nur diejenigen Menschen, die von der Natur wollüstig gebauet und mit einem reichlichen Absonderungs-Vermögen des Saamens begabt sind, können hiervon zuweilen Schaden haben. Unter die daraus entstehenden Uebel kan man daher folgende rechnen: eine unwillkührliche Ergiessung des Saamens, den Saamenfluß, Schmerzen und Entzün-

zündung in den Theilen, die zur Absonderung dieses Saftes bestimmt sind, krampfhafte Zufälle in den Theilen, die zu seiner Ausleerung gehören, und Convulsionen des ganzen Körpers. Beyde Geschlechter sind den Uebeln, die von untersagtem Beyschlaf entstehen, unterworfen. Daher haben wir zuweilen von dieser Ursache in beyden Geschlechtern Melancholie und Raserey, und bey dem schönen Geschlecht Mutterwuth und verschiedene hysterische Zufälle beobachtet.

§. 21.

Des Leibes Leben ist in seinem Blute, sagte Moses, und bis heute hat sich dieses tausendfältig bestätiget, und bestätiget sich täglich immer mehr. Man wird also leicht zugeben, daß nichts dem Leben und seiner langen Dauer so nachtheilig sey, als ein grosser Blutverlust. Der Anblick derjenigen, die durch verschiedene Wege viel Blut verlohren haben, ist allein hinreichend, uns davon zu überzeugen. Bleich und aufgedunsen stellen sich diese Elenden unsern Augen dar. Ohnmacht und Unvermögen bezeichnet iede ihrer Verrichtungen. Keichend und einem Schatten änlich, schleichen sie traurig und muthlos unter den Menschen umher, und tragen auf ihrem verwelkten Gesichte die Zeichen des nahen Todes. Die traurige Erfahrung, die wir an diesen Unglücklichen machen können, hat uns die bösen Folgen eines allzugrossen Blutverlusts kennen gelehret. Sie sind Mangel an Kräften, Schwäche des Kreislaufs der Säfte, Verringerung der natürlichen Wärme, Blässe des Gesichtes und Unterdrückung und Verminderung aller Verrichtungen des Körpers. Das Blut wird schlecht, schleimicht und wässericht, weil es die geschwächten Blutmachungswerkzeuge nicht recht bearbeiten können. Die festen Theile werden schwach und schlaff, weil das sie nährende Wesen entweder dem Blute fehlet, oder von schlechter Beschaffenheit ist. Bleichsucht und Wassersucht sind daher die gewöhnlich-

sten Folgen zu viel verlohrnen Blutes. Deßwegen sieht man auch, daß diejenigen, die viel Blut durch Wunden, durch unmäßiges Aderlassen, durch Nasenbluten, Blutspeyen, die goldnen Adern oder das monathliche Geblüte verlohren haben, wenn sie nicht bald an Zuckungen sterben, endlich gemeiniglich ihr Leben mit diesen Krankheiten beschlüssen.

§. 22.

So gefährlich indessen grosser Blutverlust ist, eben so gefährlich ist es doch auch, Blutflüsse, die sich die Natur zuweilen aus heilsamen Absichten gewählet hat, und die dem Körper endlich gleichsam zur Gewohnheit geworden sind, plötzlich zu unterdrücken. Eine solche zur Gewohnheit gewordene Ausleerung des Blutes ist zwar immer der Natur zuwider, allein die Natur ist doch auch zuweilen so eigensinnig, daß sie den gewählten Weg nicht wieder verlassen will, und wenn man sie mit Gewalt dazu nöthiget, sich für den Zwang, den man ihr anthut, durch mannigfaltige Uebel rächet. Sie bestraft uns dafür mit vielen von der Vollblütigkeit herkommenden Krankheiten, mit heftiger Ausdehnung der Gefässe, Verhinderung des Kreislaufs, verschiedenen Bemühungen zu andern Ausleerungen, Krämpfen, heftigem Trieb des Blutes nach dem Kopfe, der Brust und andern Theilen, mit Entzündungen und Ausleerungen des Blutes durch ungewöhnliche Wege. So sahe man auf unterdrückte monathliche Reinigung durch die Warzen der Brüste, oder durch die Spitze des Fingers oder der Nase das Blut wegfliessen.

§. 23.

Auch die Galle gehöret hierher, obgleich ihre Ausleerung nicht von dem Willen des Menschen abhänget. Ihre allzuheftige Ergiessung in die Gedärme erzeuget Gallenfieber, gallichte Durchfälle, gallichte Ruhren und

die

die Cholera. Die Verhinderung ihrer Ausleerung bringt das Geschäfte der Zubereitung des Milchsafts und die Leibesöfnung in Unordnung, verursacht die Gelbesucht, die Auflösung der Säfte in ein faules wässerichtes Wesen, und mannigfaltige Stöhrungen der Ernährung, indem sie den hierzu nöthigen natürlichen Leim zu sehr verdünnet. Man muß also auch hierinne auf sich aufmerksam seyn, damit nicht durch Verstopfung der galleausführenden Wege dieser Saft zurückgehalten oder durch heftigen Zorn zu reichlich ausgeleeret werde.

§. 24.

Es ist also gewiß, daß ein Mensch, der sein Leben gerne hoch bringen will, mit allen abgesonderten und auszuleerenden Säften, sie mögen dem Körper gänzlich unnütz und überflüßig seyn, oder zu einer gewissen Verrichtung gehören, ausserordentlich vorsichtig und behutsam umgehen müsse. Er muß daher alles das meiden, was seinen Körper schwächet, entkräftet, den Bau seiner festen Theile zerstöhret und die Mischung seiner Säfte verderben kan. Dieses aber thun alle zu starken Ausleerungen der abgesonderten Säfte, wie wir im vorhergehenden gesehen haben. Ferner gereicht unserm Körper alles das zum Verderben, was seine Verrichtungen stöhret oder hemmet. Daher kan ihm durch die Vernachläßigung der gehörigen Sorgfalt für die gute Vollbringung der Ab- und Aussonderungen allerdings sein Leben verkürzt werden, und durch ieden Fehler, den er hierinne begehet, wird ihm eine neue Stufe zum Grabe gebauet.

Cap.

Cap. VII.

Von dem Einfluß der Bewegung, der Ruhe, des Schlafens und des Wachens auf die lange Erhaltung des Lebens unsers Körpers.

Quod caret alterna requie durabile non est.

§. 1.

Unser Körper ist eine künstliche Maschine. Sie bestehet aus Knochen, Muskeln und Gefässen, in denen die Säfte enthalten sind. Die Knochen sind gleichsam der Ruhepunct, um welchen alle Bewegungen geschehen; die Muskeln sind als so viel Hebel anzusehen, durch welche die verschiedenen Bewegungen hervorgebracht werden, und die Säfte, die in den Gefässen umher laufen, setzen die Kräfte in Bewegung, die diese Hebel würksam machen.

§. 2.

Der menschliche Körper ist dadurch von allen andern Maschinen verschieden, daß er zweyerley Bewegungen hat, von denen die eine bey der Empfängniß in Würksamkeit gesetzt worden, und von der Zeit an bis zu seinem Tode unaufhörlich fortdauert, ohne seinem Willen im geringsten unterworfen zu seyn. Die andere hängt von seinem Willen ab, und kan von ihm vermehret oder vermindert werden. Dieses ist die durch die Muskeln hervorgebrachte, die sogenannte willkührliche Bewegung, die eigent-

eigentlich alsdenn verstanden werden muß, wenn man von dem Nutzen des rechten Gebrauchs der Bewegung zur Verlängerung unsers Lebens redet.

§. 3.

Der Mensch kan seine Maschine nach seiner Willkühr bewegen; dieses wissen wir längst aus der täglichen Erfahrung. Die Theile, woraus sie bestehet, werden also, wenn sie sich in Bewegung setzt, alle auf einander würken. Daraus werden gewisse Würkungen entstehen, die auf den Körper von grösserm oder kleinerm Einfluß seyn werden. Wir wollen einmal betrachten, was es für Würkungen sind, welche die durch die Muskeln erzeugte Bewegung hervorbringt. Die vorzüglichste ist, daß sie eine geschwindere Bewegung des Blutes erreget. Diese erzeuget eine lebhaftere natürliche Wärme, befördert die Ab- und Aussonderungen und die Reinigung des Körpers. Die andern Würkungen der Bewegung bestehen darinnen, daß sie die Verdauung der Speisen und die Ernährung erleichtert und befördert, wodurch denn die Säfte gut und die festen Theile fest und stark gemacht werden. Dieses sind diejenigen Würkungen der willkührlichen Bewegung, die am meisten in die Augen fallen, und als Hauptwürkungen derselben anzusehen seyn. Zwar weniger merklich, aber noch immer sehr wichtig sind die Beförderung des Kreislaufs, nemlich der Rückfluß der Säfte aus den Blutadern in das Herz, die Verdünnung der Säfte, die Beförderung des Blutmachungsgeschäftes, die Verminderung des sich häufig angesammleten Fettes, und die Verhinderung des Entstehens der Stockungen der Säfte in den Eingeweiden.

§. 4.

Die willkührliche Bewegung hat also einen sehr grossen Einfluß auf das Wohl des menschlichen Körpers, und die vernachläßigte oder gänzlich unterlaßne muß daher eben-

ebenfalls auf unsre Gesundheit einen grossen Eindruck machen. Eine vollkommne Ruhe aller unsrer Bewegungen ist der Tod. Je weniger wir uns also Bewegung machen, desto ähnlicher wird unser Zustand dem Tode. Wir leben und würken durch nichts, als durch Bewegungen, so wie alles, was in der Welt geschiehet, durch Bewegungen hervorgebracht und erhalten, wenn es aber in Ruhe geräth, schlecht oder wohl gänzlich zerstöhret wird. Daß also die Bewegung einen grossen Einfluß auf das Wohl unsers Leibes habe, lehret uns die Stärke, die Lebhaftigkeit und das blühende Ansehen eines sich Bewegenden, und das bleiche, kränkliche und aufgedunsene, nebst der Schwäche eines unthätigen Menschen. Die klugen alten Griechen und Römer sahen dieses schon ein, da sie die Gymnastic, die sie in verschiedenen Arten der Bewegung unterrichtete, für den Menschen von unbeschreiblichem Nutzen hielten. Vortreflich sagt daher Herr Zückert: „Still stehende Wasser sind trübe, voller Koth „und Schlamm, und eine Mutter der Fäulniß. Je schneller der Strom eines Flusses läuft, desto klärer, reiner „und süsser ist sein Wasser. Die Luft verlieret ihre Elasticität, wird dick und mit groben Unreinigkeiten erfüllt, „wenn sie lange ruhig und sich selbst überlassen ist. Von „den Winden aber wird sie gereiniget, heiter, frisch und „würksam erhalten. Ist schon so gar in leblosen Dingen die beständige Ruhe der Weg zum Verderben, so „muß sie noch vielmehr den belebten Kreaturen den Untergang bereiten, deren einzelne Theile sowohl, als ihr „Ganzes mit Triebfedern der Bewegung und Würksamkeit begabt sind.

§. 5.

Daß die Unthätigkeit oder der Mangel an Bewegung unserm Leibe höchst schädlich sey, werde ich durch nichts besser beweisen können, als wenn ich die schädlichen Folgen, die von ihr entstehen, ans Tagelicht bringe. Zuerst muß

muß ich daher anführen, daß die gänzliche Vernachläßigung der Bewegung endlich mit der Zeit ein Unvermögen sich zu bewegen, erzeuge. Denn die unthätigen Muskeln entwohnen der nöthigen Zusammenziehungen; die Kraft der Muskeln wird durch die Länge der Unthätigkeit erstickt; der Einfluß der Lebensgeister geschiehet schwächer in sie; um die Fleischfasern legt sich viel Fett, und macht dieselben, indem es sie erschlafft und schwächt, zur Bewegung ungeschickt; die Gelenke und ihre Bänder, denen es an dem sie geschmeidig machenden Safte, der bey der Bewegung aus den Gelenkdrüsen ausgedrückt wird, fehlet, trocknen aus und werden steif. Daher wird es demjenigen, der lange gelegen oder gesessen hat, schwer zu gehen oder zu stehen; er empfindet ein Unvermögen, die Glieder zu bewegen, Schwäche in den Gliedern und Mattigkeit im ganzen Körper. Dieses kan man sehr oft bey Kranken, oder denen, die lange gefangen gewesen, beobachten.

§. 6.

Allein noch grösser ist der Schaden, welcher dem Kreislauf der Säfte aus dieser Unthätigkeit zufliesset. Denn da die Bewegung des Blutes ausser der sie erzeugenden Zusammenziehung des Herzens und der Gefässe, auch noch durch die Zusammenziehungen und das Pressen, welches von den Muskeln bey der Bewegung geschiehet, sehr erleichtert und befördert wird; bey dem Mangel der Bewegung aber diese Erleichterung und Beförderung gänzlich fehlet: so ist es nicht anders möglich, als daß endlich der nur blos den Kräften des Herzens überlaßne Kreislauf der Säfte ermatte und schwach werde. Diese Schwäche des Kreislaufs fängt in den kleinen Gefässen, die am weitsten vom Herzen entfernt sind, zuerst an, erstreckt sich aber bald bey fortdauernder Unthätigkeit auch bis in die grössern. Daraus entstehet Stockung der Säfte, Anhäufung derselben in den schwächsten und schlafften

Thei-

Theilen des Körpers, Verschleimung des Blutes, Verringerung der natürlichen Wärme und tausend Hinderungen des Ab- und Aussonderungsgeschäftes. Die erste Folge hiervon ist die Vollblütigkeit und die Anhäufung des Fettes, worauf aber, wie uns die Erfahrung lehret, bald eine gänzliche Verderbniß der Säfte erfolget. Das beste Blut wird daher bey anhaltender Unthätigkeit schleimicht, oder wässericht, oder scharf. Die mit unwürksamen Säften und ohnmächtigen festen Theilen umgebenen Nerven werden stumpf, die Lebenskraft erstickt in dem Wust von angehäuftem Schleim und Wasser, und alle Verrichtungen, die zum guten Fortgang der Oeconomie unsers Körpers nothwendig sind, liegen in einer tiefen Ohnmacht. Bleichsucht, Wassersucht, Trägheit, Mattigkeit der Glieder und Abnahme der Sinnen und Empfindungen kan daher unmöglich lange von einem unthätigen Körper entfernt bleiben.

§. 7.

Die Hülfsmittel der Verdauung sind, lebhaftes Athemholen, wobey der Magen durch das Auf- und Niedersteigen des Zwerchfells stärker gedrückt und gleichsam gepreßt wird, und die Würkung der Bauchmuskeln auf die Verdauungswerkzeuge, welche durch ihre Zusammenziehungen die peristaltische Bewegung befördern, und dadurch die Verdauung erleichtern. Da nun diese Theile bey der Unthätigkeit des Körpers ruhig und fast unwürksam sind, so verliehret das Verdauungsgeschäfte dabey sehr viel. Der Magen verdauet alsdenn schlecht, die peristaltische Bewegung des Magens und der Gedärme ist schwach, und treibet den Milchsaft langsam fort; sie befördert zu wenig den Eintritt desselben in die Milchgefässe, verringert die Leibesöfnung, hält den Unrath in den Gedärmen zu lange auf, und verursacht dadurch, daß sich viel Schärfe in dem Leibe anhäufet. Daraus entspringt fehlerhafte Ernährung, Anhäufung von Blähungen, Krampf,

Krampf, Beängstigung und Verstopfung des Leibes, und alles Böse, das man von schlechter Beschaffenheit des Milchsafts erwarten kan. Dieses sind also Quellen, woraus Cacochymie, Scorbut, Bleichsucht, Gelbsucht, Hypochondrie, und eine Menge anderer Uebel fliesset, deren Name einen beträchtlichen Platz auf diesem Blatte einnehmen würde.

§. 8.

Es erhellet also aus dem Vorhergehenden, daß die Unthätigkeit der Natur unsers Körpers gänzlich zuwider sey, und daß man mit dem grösten Rechte unter die den Körper erhaltenden und sein Leben verlängernden Dinge auch einen gehörigen Grad von Bewegung zählen müsse. Allein es ist auch eben so wahr, daß diejenige Maschine, bey welcher nicht Ruhe und Bewegung abwechseln, unmöglich dauerhaft seyn könne. Eine die Gränzen der Mäßigkeit und die Kräfte des Körpers übersteigende Bewegung wird daher eben sowohl eine Quelle unzähliger Uebel, ja selbst der Zerstöhrung des Körpers, als die gänzliche Unthätigkeit.

§. 9.

Die Uebel, die dem Leibe von dem Uebermaas der Bewegung zugezogen werden, entspringen theils von der Vermehrung der Geschwindigkeit der Säfte, welche die natürliche Wärme sehr vermehret, die festen Theile zu sehr ausdehnet und austrocknet, und die abgesonderten Säfte erschüttert und aus ihren Behältnissen treibet; theils aber auch daraus, daß sie die festen Theile steif und harte macht, und ihnen dadurch ein Uebergewicht über die flüßigen giebet. Ich will von einer ieden Quelle nur ein paar Worte sagen.

§. 10.

Das erste also, wodurch allzuheftige Bewegung schadet, ist die Vermehrung der Geschwindigkeit der Säfte.

Da die Gefässe, welche die Säfte enthalten, durch alle Muskeln, durch welche die Bewegung geschiehet, verbreitet sind, oder zwischen und neben ihnen liegen, so erfahren sie am heftigsten die Kraft derselben. Das in ihnen enthaltene Blut wird von ihren heftigen Zusammenziehungen sehr gepreßt und gedrückt, und mit grosser Gewalt fortgetrieben. Daher geschiehet der Rückfluß desselben nach dem Herzen geschwinder und in grösserer Menge, und hiervon wird auch die Zusammenziehung dieses Haupttriebwerks der Bewegung des Blutes vermehret und schneller gemacht. Schnellere Zusammenziehung des Herzens bringet aber gewiß eine schnellere Bewegung des Blutes, einen heftigern Kreislauf hervor.

§. 11.

Da bey einer schnellern Bewegung der Säfte, die Theile des Blutes sich nicht allein an einander, sondern auch an die Seitenwände der Gefässe stärker und heftiger reiben: so wird dadurch die in dem Blute befindliche Materie der Wärme mehr in Bewegung gesetzt und würksamer gemacht. Daher kommt es, daß einem sich stark bewegenden Menschen bald warm wird, und daß, wenn die Bewegung endlich sehr stark wird, dieser grössere Grad von Wärme bald bis zur höchsten Hitze steiget. Von heftiger in unserm Körper herrschender Hitze wird die Ausdünstung durch die Haut sehr befördert und vermehret, und dadurch aus dem Blute eine Menge feiner wässerichter Theile fortgetrieben, die ihm seine Flüßigkeit rauben und es dick und zäh machen. Die Fetttheile aber löset sie auf und macht sie scharf. Daher sind Personen, die ihr Leben hindurch viel heftige Bewegung gehabt haben, gemeiniglich mager, und man kan einem grossen Schmeerbauch zu Verminderung seiner Last nichts bessers anempfehlen, als daß er sich starke Bewegung mache. Eben diese vermehrte Hitze erhöhet die salzichten in dem Blute befindlichen Theile, trennt den sauren Theil von dem

dem laugenhaften, und giebt dem Blute eine grosse Neigung zur Fäulniß.

§. 12.

Eine andere Würkung sehr vermehrter Bewegung des Blutes ist, daß von seiner sehr erhöheten Gewalt leicht eines von den kleinen Gefässen zerrissen, oder doch wenigstens ausserordentlich ausgedehnet wird. Die Folge hiervon ist natürlicher Weise die Verminderung des Zusammenhanges der sie ausmachenden Theile, und der Stärke derselben. Aus diesem Grunde ist nicht allein die Schwäche, die den Körper nach heftiger Bewegung überfällt, herzuleiten, sondern auch die Blutflüsse, die nicht selten auf sie erfolgen. Man hat oft beobachtet, daß Menschen nach starkem Reiten und heftigem Laufen, plötzlich mit Blutspeyen oder Nasenbluten, das nicht selten den Tod nach sich gezogen hat, überfallen worden, oder wohl gar vom Schlage gerührt todt dahin gefallen sind.

§. 13.

Auch auf die abgesonderten und in besondern Behältnissen aufbehaltenen Säfte würket allzuheftige Bewegung mit grossem Ungestüm. Nur die Galle soll uns hier zum Beweis dienen. Dieser zur Auflösung der Speisen bestimmte Saft wird durch sie nicht allein aus der Gallenblase herausgetrieben und in die Gedärme geschüttet, sondern auch mit einer brennenden Schärfe versehen. Daher erfolgen oft auf übermäßige Bewegung gallichte Fieber, Gelbsuchten und andre von der Ergiessung der Galle entspringende beschwerliche Krankheiten.

§. 14.

Lang anhaltende heftige Bewegung treibt aus den Zwischenräumen der festen Theile das wässerichte Wesen fort, und bringt die erdichten näher an einander. Daraus entstehet Austrocknung und Steifwerden der festen

Theile, nebst einer grossen Unbiegsamkeit derselben. Sie werden also zu lebhaften Zusammenziehungen weniger geschickt gemacht, ziehen sich langsam, ob gleich mit grosser Kraft zusammen, und widerstehen zu sehr der auf sie geschehenden Würkung der Säfte. Dadurch wird das Gleichgewicht zwischen den festen und flüßigen Theilen aufgehoben, und dem Kreislauf des Blutes immer stärkeres Hinderniß geleget. Wir finden daher, daß Leute, die während ihres Lebens beständig sehr heftige Bewegung gehabt haben, endlich im Alter steif und gleichsam contract werden, und daß sie in eine grosse Trägheit und Ohnmacht verfallen, die von nichts anderm herkommt, als von dem Verlust des Vermögens der festen Theile, sich lebhaft zusammenzuziehen.

§. 15.

Eine sehr heftige Bewegung ist also der Dauer des menschlichen Körpers sehr zuwider, da wir im Vorhergehenden gesehen haben, daß sie in vielen Stücken auf ihn wie Gift würket. Man glaube aber ja nicht, daß sich ihre Schädlichkeit nur auf einen oder den andern Körper erstrecke, sondern sey versichert, daß ein ieder den übeln Folgen der unmäßigen Bewegung unterworfen sey; ob es gleich wahr ist, daß der Grad der Schädlichkeit nach der Verschiedenheit der Natur und Beschaffenheit des Körpers verschieden ist. Gesunden starken Körpern schadet sie weniger, aber Kindern und zarten Jünglingen, dem weiblichen Geschlecht, denjenigen, die von einem hitzigen, sehr gallereichen Temperament, oder sehr fett und vollblütig sind, denenjenigen, die scharfe Säfte haben, zu Blutflüssen sehr geneigt sind, den Engbrüstigen, und denen, die Fehler in den Eingeweiden haben, wird sie am allerschädlichsten. Noch gewisser und ansehnlicher ist der Schade, den heftige Bewegung hervorbringt, alsdenn, wenn der Körper der Bewegung gar nicht gewohnt ist, wenn das Wetter heiß und trocken ist, und wenn man

nicht

nicht genug Nahrungsmittel zu sich genommen hat oder nehmen kan. In Persien, wo das Wetter sehr heiß und die Luft sehr trocken ist, lacht man den Europäer aus, der spazieren gehet, um sich Bewegung zu machen.

§. 16.

Die Sorge für ein langes Leben erfordert also, daß die Bewegung, die man sich macht, mäßig sey. Ohne Mäßigkeit bey derselben zu beobachten, kan man nichts als Schaden von ihr erwarten. Die Gewohnheit allein macht dem Menschen sehr heftige Bewegung erträglich und unschädlich. Dem Bauer und Tagelöhner, der von Jugend auf an dieselbe gewöhnet worden, wird sie gleichsam zur andern Natur. Man kan daher die Grösse der Bewegung unmöglich allgemein genau bestimmen. Die Erfahrung hat uns gelehret, daß das Maas der Bewegung eben so verschieden sey, als die Beschaffenheit der Körper, das Clima und das Wetter verschieden ist. Sie kan für einen Starken mäßig seyn, wenn sie für einen Schwächlichen zu heftig ist; sie wird, wenn sie dem lebhaften und hitzigen Menschen zu stark ist, für den kaltblütigen und schläfrigen noch zu schwach seyn; sie wird bey kaltem Wetter und in kalten Gegenden von der gehörigen Grösse seyn, wenn sie an den Orten und zu der Zeit, wo grosse Hitze herrschet, viel zu stark ist; sie wird dem an sie Gewohnten mäßig und seinen Kräften vollkommen angemessen seyn, wenn sie bey dem Ungewohnten fast alle seine Kräfte erschöpfet.

§. 17.

Fragt man, zu welcher Zeit des Tages es am besten sey, sich Bewegung zu machen, so kan ich, durch das Zeugniß der gröſten Aerzte unterstützet, nichts anders antworten, als — in den Vormittags- und Abendstunden. Denn zu dieser Zeit ist der Körper am wenigsten der Hitze ausgesetzt, und die Verdauung soll entweder

noch geschehen, oder ist schon geschehen. Im ersten Falle macht die Bewegung Eßlust, im andern aber hilft sie die Verwandlung des in unser Blatt gebrachten Milchsafts in unsre Säfte befördern; da sie im Gegentheil, wenn sie gleich aufs Essen geschiehet, die Verdauung hindert, weil sie die Kräfte des Körpers schwächet, und ihn dadurch unfähig macht, dem Verdauungsgeschäfte den gehörigen Nachdruck zu geben.

§. 18.

Am heilsamsten ist die Bewegung, die in freyer Luft geschiehet. Die Reinigkeit und Kraft derselben hilft die Würkungen, die sie auf den Körper macht, ausserordentlich befördern. Ich berufe mich hierbey auf die Erfahrung. Ein eingesperrter Mensch empfindet, wenn er gleich die gehörige Bewegung hat, doch nichts von den heilsamen Würkungen, die der Körper von der Bewegung in freyer Luft hat. Eine Stunde Bewegung unter freyem Himmel ist daher mehr werth, als ein ganzer Tag Bewegung in der Stube oder in verschloßnen Häusern.

§. 19.

Das Fahren und Reiten gehöret mit unter die besten Arten der Bewegung. Beyde würken mehr auf die Eingeweide des Unterleibes, als das Gehen, und sind also besser im Stande, den Durchgang der Säfte durch dieselben zu befördern, und die peristaltische Bewegung der Gedärme, nebst der Verdauung und der Leibesöfnung zu erleichtern. Daher haben beydes, und besonders das Reiten, die grösten Aerzte für ein vortrefliches Heilmittel bey Kranken gehalten, die im Unterleibe Stockungen und schwache Gedärme haben.

§. 20.

Auch das Tanzen, wenn es in die Gränzen der Mäßigkeit eingeschränkt ist, gehöret mit unter die besten Arten

ten der Bewegung. Fast alle Theile des Körpers werden bey derselben gelind erschüttert, und die damit verknüpfte Musick erheitert die Seele, und bringt in unserm Körper die angenehmsten Empfindungen hervor. Dieses gilt aber nur von den gemäßigten sanften Tänzen; da im Gegentheil ein wilder, rasender Tanz in dem Körper eben die Würkungen hervorbringen muß, die ausschweiffende Bewegung erzeuget. Tausend Beyspiele lehren uns, daß unmäßiges Tanzen den Tod hervorbringen könne, und man siehet oft aus dieser Quelle Entzündungsfieber, Blutflüsse, Lungensucht und Abzehrung entspringen.

§. 21.

Ich muß hier noch kürzlich etwas von den verschiedenen Arten der Ruhe anführen. Man ruhet entweder liegend oder stehend, oder sitzend. In allen diesen Lagen sind gewisse Theile vorzüglich feindlichen Eindrücken ausgesetzet, und zwar um desto eher, wenn man sich dieser Art der Ruhe zu lange bedienet. Das Stehen ist nur eine geringe, eine unvollkommne Art der Ruhe. Denn, wenn man lange stehet, so ermüdet man davon eben so sehr, als wenn man viel gegangen ist, obgleich bey demselben die Lage des Körpers am wenigsten verändert wird. Langes Stehen ist daher auch eben so, wie iede andre übertrieben genoßne Art der Ruhe nicht frey von Schädlichkeit, sondern man hat beobachtet, daß bey Personen, die viel und lange zu stehen genöthiget waren, endlich die Knie steif wurden, und daß sie mit der Zeit eine grosse Neigung zur Gicht bekamen. Das Blut kan während dem Stehen schwer und langsam aus den untern Gliedern nach dem Herzen zurückfliessen und wird daher den Beinen zur Last. Daraus entspringen Beingeschwulste, Knoten an den Blutadern und endlich Geschwüre.

§. 22.

Weniger als das Stehen, ermüdet zwar das Sitzen, allein es bringt doch auch seine bösen Würkungen hervor, besonders wenn der Leib dabey sehr vorwärts gebogen wird. Der Rückfluß des Blutes aus den untern Theilen wird dadurch sehr erschweret, und die Eingeweide des Unterleibes werden sehr zusammengepreßt. Hieraus entspringen nun mancherley Uebel. Die Füsse schlafen oft bey langem Sitzen ein und verliehren die Empfindung. Die Verdauungswerkzeuge werden sehr gepreßt und dadurch geschwächt, die Leibesöfnung wird verhindert, und die Stockung der Säfte in den schlaffen Gefässen erleichtert. Daher ist die Hypochondrie, das hysterische Uebel, die goldne Ader und die Melancholie die gewöhnliche Folge eines langwierigen oder beständigen Sitzens.

§. 23.

Bey dem Liegen scheinet der Körper am besten ausruhen zu können. Alle Werkzeuge der Bewegung sind alsdenn in einiger Ruhe und kein Theil des Körpers wird gedrückt, oder an seiner Verrichtung gehindert. Die beste Lage ist aber die, auf einer Seite und mit etwas gebognen Gliedern und höher liegendem Kopfe. Diese Lage scheinet die natürlichste zu seyn. Denn ich habe selbst bey zarten Kindern beobachtet, daß sie sich, so bald man ihnen nur einige Freyheit sich zu bewegen verstattete, bald auf die eine oder die andere Seite wendeten. Unser Gefühl lehret uns auch täglich, daß diese Art zu liegen die beste sey. Denn liegt man auf dem Rücken, so wird man von fürchterlichen und schreckhaften Träumen gequält, und man hat einen röchelnden, schnarchenden Schlaf: weil alsdenn die grossen Blutgefässe von den Eingeweiden zu sehr gedrückt werden. Liegt man mit dem Kopfe niedriger, als mit dem Leibe, so steigen die Säfte zu sehr nach dem Gehirne und beschweren es, indem sie die zarte

Sub-

Substanz desselben drücken, woraus denn nothwendig Kopfschmerzen, Augenkrankheiten, Schwäche der Sinnen, Schwindel und Schlafsucht entstehen muß. Höchst schädlich und unbequem ist es, wenn man auf dem Bauche oder mit zurückhängendem Kopfe oder mit über dem Haupte ausgestreckten Armen lieget.

§. 24.

Es giebt Leute, die ihr Leben grösstentheils mit Liegen zubringen. Diese thörichte Art der Unthätigkeit ist vorzüglich allen Theilen, die zur Absonderung und Ausleerung des Urins bestimmt sind, unbeschreiblich schädlich. Denn die Nieren werden dadurch sehr gedrückt, und der Durchgang der Säfte durch dieselben wird verhindert. Daraus entspringt denn natürlicher Weise Entzündung derselben, verhinderte Absonderung, Forttreibung und Ausleerung des Harnes, deren Folgen eine gänzliche Verhaltung des Urins und die Erzeugung des Blasen- und Nierensteines mit allen hieraus fliessenden schrecklichen Uebeln ist.

§. 25.

Der Schlaf ist dem Menschen unentbehrlich. Denn da er die beste Art von Ruhe ist; diese aber nach dem Vorhergehenden dem Körper höchst nothwendig ist: so bin ich des Beweises dieses Satzes gänzlich überhoben. Der Schlaf ist nichts anders, als ein Unvermögen, die Verrichtungen der Sinnen und die willkührliche Bewegung auszuüben. Bey dem Schlafen ruhen alle Werkzeuge der Empfindung, der Sinnen, der Bewegung, und selbst die Seele ist bey einem ruhigen Schlaf unthätig. Denn wenn wir Träume haben, genüssen wir keinen ruhigen Schlaf. — Alle Verrichtungen stehen alsdenn stille, nur diejenigen ausgenommen, die zum Leben des Körpers eigentlich gehören. Daher fährt unter dem Schlafen das Herz fort sich zu bewegen, die Säfte hören

nicht auf, sich durch die Gefässe hindurch zu drängen, und das Athemholen, nebst der peristaltischen Bewegung des Magens und der Gedärme gehet ununterbrochen seinen Gang fort.

§. 26.

Der Schlaf ersetzet die verlohrnen Kräfte des Körpers. Daher folgt er natürlicher Weise auf das Wachen und heftiges Arbeiten. Er meldet sich durch eine allgemeine Schwäche und Schlaffheit der Muskeln an, und überfällt den ihm nicht Gehör gebenden Menschen mit einem unüberwindlichen Unvermögen der Ausübung aller Verrichtungen, des Körpers sowohl, als der Seele. Man kan alsdenn den Leib nicht in der Höhe erhalten, die Augen fallen zu, der Kopf sinkt vorwärts, die Lebensgeister werden unkräftig, und man verliehret das Vermögen, von äusern Gegenständen gerühret zu werden. Folgt man aber dem Ruf der Natur und übergiebt den ermatteten Leib einem erquickenden Schlaf, so erwachet man mit neuen Kräften, und ist wie neu gebohren.

§. 27.

Die Erschöpfung der Lebensgeister, welche durch lange Ausübung der Sinnen und der Bewegung geschiehet, ist also die vornehmste Ursache des Schlafes. Aber auch die allzugrosse Anhäufung des Blutes im Gehirn, wenn sie so groß wird, daß sie die Substanz desselben zusammendrücket, und welche durch hitzige Getränke, durch betäubende und das Blut ausdehnende Sachen hervorgebracht wird, kan eine heftige Neigung zum Schlaf erzeugen. Aus dieser Quelle entspringt oft die Schlafsucht, die Lethargie, das Coma und andere Uebel dieser Art.

§. 28.

Allein, schläft man zu viel und zu lange, so stehet man mit Kopfschmerzen und einer unbeschreiblichen Schwe-

Schwere der Glieder behaftet, auf. Dieses beweiset hinreichend, daß ein allzulange dauernder Schlaf dem Körper schädlich sey. Alle Werkzeuge der Sinnen werden stumpf, und diejenigen, die zur Bewegung gehören, verfallen in Schlaffheit und Schwäche. Die die Säfte bearbeitenden Kräfte, welche durch die Bewegung und Thätigkeit des Körpers befördert und verstärket werden müssen, werden schwach. Daher häufen sich die Säfte an, werden dick, zäh und schleimicht. Die Ab- und Aussonderungen gehen schlecht von statten, oder werden gänzlich unterdrückt. Aus dieser Ursache sammlet sich viel Schärfe in den Säften, und verdirbt die natürliche sanfte und gute Beschaffenheit des Blutes und des zur Ernährung bestimmten natürlichen Leimes. Lange Schläfer siehet man daher fast immer mit bleichem Gesicht, ohnmächtig und muthlos einhergehen, und selten wird derjenige seine Tage hoch bringen, der den gröſten Theil seines Lebens verschläft.

§. 29.

Bey dem Wachen sind alle unsre Sinnen, die äusern sowohl, als die innern, mehr oder weniger beschäftiget. Alle dazu gehörige Werkzeuge sind in einer lebhaften Bewegung, und werden von einem beständigen Reitz munter erhalten. Durch die Würksamkeit des denkenden und empfindenden Theiles werden die bewegenden Kräfte in steter Thätigkeit erhalten. Dem Eindruck äusserer Gegenstände auf das Nervensystem stehet der Eingang beständig offen, und ein mit iedem Augenblick erneuerter Reitz befördert die Würksamkeit der Maschine, die unsern Körper ausmacht. Durch diese unaufhörliche Bewegung und Thätigkeit des Leibes und der Seele, wird die Bewegung der Säfte befördert und erhöhet, die feinsten und geistigsten Theile derselben zerstreuen sich, die Schärfe, die in ihnen befindlich ist, wird entwickelt und gröſſer gemacht, und alle Ausleerungen gehen viel lebhafter von statten.

§. 30.

§. 30.

Wenn nun das Wachen lange anhält, so werden alle erst erwähnten Würkungen viel heftiger geschehen. Die Werkzeuge der Sinnen werden alsdenn von dem ununterbrochen auf sie gemachten Eindruck von äußern Gegenständen zu sehr angegriffen, die bewegenden Kräfte zu sehr erschöpft, und durch den anhaltenden und ihnen gleichsam zur Gewohnheit gewordenen Reitz zu unordentlichen der Natur des Körpers nicht gemässen Erschütterungen und Zusammenziehungen angetrieben. Daher wird nach langem Wachen die Denkungskraft geschwächet und ihre Würksamkeit zerrüttet. Die Gedanken fehlen entweder gänzlich oder werden verwirrt; unsere Einbildungskraft schweift aus; der Kopf leidet mancherley Zerrüttungen; es erfolgt Wahnsinn, Raserey, Schwindel, Kopfschmerz und Schlaflosigkeit. Alles dieses kommt grösstentheils mit von dem allzugrossen Zufluß des Blutes nach dem Kopfe, und von seiner stärkern und geschwindern Bewegung durch denselben her, der von dem in den Werkzeugen der Sinnen durch zu vieles Wachen erregten Reitze erzeuget wird.

§. 31.

Diese schnellere Bewegung des Blutes, die von vielem Wachen entstehet, schränket sich nicht allein auf den Kopf ein, sondern erstrecket sich auch auf den ganzen Körper. Sie erzeuget alle diejenigen Würkungen, die ich bey der allzuheftigen Bewegung angeführet habe, nemlich, sie zerstreuet den feinsten und flüßigsten Theil der Säfte, und macht sie dick und zäh; sie erhöhet die Schärfe der Salze und der ölichten Theile; sie erhitzt die Galle, verzehrt das Fett, und trocknet dadurch den Körper aus, macht ihn mager, und erzeuget in dem Blute eine pechartige Materie, die man die schwarze Galle nennet. Daraus entspringen Fieber von mancherley Art, goldne Aderzufälle, trauriger Wahnsinn, eine beständige Unruhe

und

und Schlaflosigkeit, die den Leib nach und nach zu seinem Ende führet.

§. 32.

Man siehet hieraus, daß langes Wachen den Leib ausserordentlich erschöpfet, den Gang seiner Verrichtung unterbricht, seine ganze Oeconomie zerstöhret, und ihn früh an den Rand des Grabes bringt. Alle diese Würkungen greifen aber den Körper noch viel stärker an, wenn zugleich mit dem vielen Wachen eine grosse Anstrengung des Geistes verbunden ist. Daher ist nächtliches Studieren und Arbeiten des Kopfes unserm Leben so nachtheilig, macht früh alt, und übergiebt den zu einem Schatten und Gerippe gemachten Menschen einem frühzeitigen Tode. Man kan also einem Menschen, der lange zu leben wünschet, diese Regeln vorschreiben: Man verschlafe nicht sein Leben; und: Man meide so viel möglich, anhaltendes Wachen. Denn da der Schlaf nur ein Schatten vom Leben ist, und die bewegenden Kräfte während demselben nicht durch Thätigkeit in neuen Schwung versetzet werden können, so ermatten sie endlich und werden schwach, wie der Magnet, dem man nichts zu ziehen giebt. Schläft man aber zu wenig, so werden die Kräfte zu sehr erschöpft, als daß sie im Stande wären, dem Körper hinreichenden Stof zu langer Fortsetzung der zu dem Leben nothwendigen Bewegungen zu geben.

§. 33.

Aber wie lange soll man denn schlafen, wie lange wachen? — Diese Frage läßt sich eben so wenig recht genau bestimmen, als die Grösse und Länge der Bewegung und Ruhe. Die ersten Tage unsers Lebens bestehen aus einem beständigen Schlaf. In der zarten Kindheit müssen wir daher mehr schlafen, als wachen. Je älter wir werden, desto weniger brauchen wir Zeit zum Schlaf. Im Jünglingsalter und dem darauf folgenden männlichen

chen schlafen wir genug, wenn wir sieben Stunden schlafen. Wenn wir aber alt worden sind, haben wir auch längere Zeit zum Schlafen nöthig. Auch nach den Temperamenten ist der Schlaf verschieden. Denn ein Cholericus oder ein Sangvineus hat viel Thätigkeit und Lebhaftigkeit, folglich auch weniger Neigung zum Schlaf, als der träge Melancholicus oder der faule Phlegmaticus. Bey heissem Wetter und unter einem brennenden Clima schläft man mehr, weniger in gemäßigten Gegenden, aber wiederum mehr in sehr kalten Ländern, wie in Siberien, Grönland und Lappland. Die Gewohnheit thut auch viel zu der Kürze oder Länge des Schlafes. Es giebt Leute, die von Jugend an nur wenig Stunden zum schlafen brauchten, und sich doch dabey wohl und stark befanden, da im Gegentheil andre wahre Siebenschläfer sind. Wenn man sich starke Bewegung macht und viel arbeitet, muß der Schlaf ebenfalls länger dauern, aber kürzer seyn, wenn man eine sitzende Lebensart führet. Alles dieses muß man genau beobachten, wenn man die Dauer der Schlafzeit bestimmen will. Diese Bestimmung wird aber aller dieser Vorsicht ungeachtet dennoch weder genau, noch allgemein seyn, sondern stets unvollkommen bleiben, weil iede veränderte Situation des Körpers auch hierinnen eine Veränderung macht. Das sicherste Merkmal von der gehörigen Länge des Schlafes ist, wenn man früh munter und leicht aufstehet, und weder Schmerzen im Haupte, noch Trägheit des Körpers, noch Schwere in den Gliedern empfindet.

Cap.

Cap. VIII.

Von der Luft und ihrem Einfluß auf die Erhaltung des menschlichen Körpers.

Temperia coeli corpusque animusque iuuatur.

§. 1.

Der Genuß der Luft ist uns unentbehrlich. Wir leben darinnen wie die Fische im Wasser, und können die Luft eben so wenig missen, als der Fisch das Wasser. Die Luft ist uns noch unentbehrlicher, als Speise und Trank. Denn die Erfahrung lehret uns, daß wir ohne Essen und Trinken wohl einige Tage lang leben können, aber ohne Luft nicht eine Minute. Man kan daher die Luft mit Recht die Nahrung unsers Lebens nennen. Denn eine von den vornehmsten Verrichtungen desselben, nemlich das Athemholen, geschiehet durch Hülfe der Luft. Auch andere nicht zu dem Leben absolut nothwendige Verrichtungen erfordern Luft. Ich will hier nur das Hören und Sehen nennen, wovon Cicero mit Recht saget: wir hören und sehen durch Hülfe der Luft, und nichts von diesen beyden kan ohne Luft geschehen (aerum nobiscum audire, nobiscum videre, et nihil eorum sine eo fieri posse. de natur. deor. libr. II. c 3.)

§. 2.

Unter der Luft verstehet man dasjenige flüßige Wesen, welches unsre Erde überall umgiebt, aus durchsichtigen und sehr beweglichen Theilen bestehet, mit grosser Kraft

Kraft auf die Erde drücket, der Würkung der in derselben sich bewegenden Körper leicht nachgiebt, bald aber den Ort wieder einzunehmen sucht, aus dem es getrieben worden, und die Ausdünstungen aller in der Welt befindlichen Körper enthält.

§. 3.

Hieraus fliesset nun, daß die Luft verschiedene Eigenschaften besitze. Einige von denselben sind solche, die ihr ursprünglich eigen sind, und nicht gänzlich von ihr getrennet werden können, ohne daß ihre Natur nicht dadurch verändert werde. Diese Eigenschaften nennet man wesentliche, und sind die Flüßigkeit, Schwere und Schnellkraft. Diese findet man iederzeit bey der Luft, auch selbst alsdenn, wenn sie ganz rein ist. Da sie dieses aber selten vollkommen ist, sondern mit den Ausdünstungen des Wassers, der Pflanzen, der Thiere, der Mineralien, und der Materie des Feuers und der Wärme beständig reichlich geschwängert ist, weswegen sie auch Boerhaave ein allgemeines Chaos nennet, worinnen Theile von aller Art befindlich wären: so bekommt sie davon noch andere Eigenschaften, die man, weil sie nicht zu ihrem Wesen gehören, nicht wesentliche, oder Nebeneigenschaften nennet. Dahin gehöret die Kälte und Wärme, die Trockenheit und Feuchtigkeit und die faule Beschaffenheit der Luft.

§. 4.

Die Luft drückt auf unsre Erde, und alle auf derselben befindlichen Körper, folglich auch auf den Leib des Menschen mit grosser Kraft. Einige Naturkündiger bestimmen ein Gewicht von mehr als 30000 Pfunden, das auf unserm Körper liegt. Dieser Druck wird grösser, wenn die Luft schwer ist, geringer aber, wenn sie leicht ist. Jede Veränderung dieser Art, die in der Luft vorgehet, würket also auf unsern Leib, und daraus läßt es sich erklären, warum der Druck und die Natur der äus-

sern

sern Luft so grosse Veränderungen in unserm Körper anrichtet. Allein es giebt noch eine andere Art des Einflusses und der Würkung der Luft in unsern Körper. Diese rührt von der in dem Innern unsers Leibes befindlichen Luft her. Sie ist in den Lungen, in den Gedärmen und selbst in unserm Blute. Durch das Athemholen ziehen wir in iedem Augenblicke eine grosse Menge Luft ein; mit den Speisen und Getränken kommt täglich durch das Schlingen eine ansehnliche Portion von ihr in den Magen und den Darmcanal; und auch durch die einsaugenden Gefässe, die auf der äussern und innern Oberfläche des Körpers reichlich verbreitet sind, drängt sich ebenfalls nicht wenig Luft in unsre Säfte. Dieses letztere scheinet schon Hippocrates erkannt zu haben, da er von unserm Körper sagt, er wäre aushauchend und einhauchend (ἔκπνοον καὶ ἔισπνοον) und in neuern Zeiten hat es der Fleiß der Zergliederer und Physiologen ausser allen Zweifel gesetzet. Da nun die Luft fast überall in und um unsern Körper gegenwärtig ist: so ist sie allerdings im Stande, durch ihre verschiedenen Eigenschaften auch verschiedene Würkungen hervor zu bringen, die, indem sie mehr oder weniger nützlich oder schädlich sind, auch auf die Erhaltung des Körpers und lange Dauer seines Lebens einen grössern oder kleinern Einfluß haben werden.

§. 5.

Was für eine Luft wird denn also zu dem Wohl unsers Körpers und einem langen Leben erfordert? — Die Beantwortung dieser Frage zerfällt in drey Theile. Erstlich: Die Luft sey weder zu leicht noch zu schwer. Zweitens: Die Luft sey rein; und drittens: Die Luft sey gemäßigt. Dieses sind die drey Haupteigenschaften, die eine Luft haben muß, welche die Gesundheit und das lange Leben unsers Körpers befördern soll.

§. 6.

Die Luft sey nicht zu leicht. — Ist sie dieses, so drückt sie weniger auf die festen Theile überhaupt und die Gefässe insbesondere. Daher werden sie schwach, und die in und zwischen ihnen befindliche Luft dehnet sich aus und erweitert die Gefässe. Dadurch bekommen die Säfte ein Uebergewicht über die festen Theile; die Bewegung der Säfte oder der Kreislauf wird gestöhret, und die lebenden Kräfte gerathen in Unordnung. Vorzüglich aber leidet das Athemholen, weil die zu leichte Luft die Luftbläschen nicht gehörig erweitern und ausdehnen kan. Das Blut häufet sich also, da der Widerstand der Luft in den Lungen vermindert worden, in diesem Eingeweide an, und erreget eine beschwerliche Engbrüstigkeit, auf welche nicht selten Blutspeyen folget. Ein dergleichen beschwerliches Athemholen empfindet man auf den höchsten Bergen. Auf dem Caucasus empfand es Tournefort, und auf den hohen Bergen in Peru die Herren von der Pariser Academie. Man war daselbst, um der Gefahr des Erstickens zu entgehen, genöthiget, einen feuchten Schwamm vor den Mund zu nehmen, um dadurch die Würksamkeit der Luft zu vermehren.

§. 7.

Die Luft sey nicht zu schwer. — Eine allzuschwere Luft drückt mit zu grosser Gewalt auf unsern Körper und treibt die Säfte nach den innern Theilen. Daraus entstehet Anhäuffung des Blutes in den Eingeweiden und allzugrosse Zusammenpressung derer Lungenblutgefässe, wodurch dem Herzen ein allzugrosser Widerstand gethan und der kleinere Kreislauf, nemlich der Durchgang des Blutes durch die Lungen verhindert wird. Ein von diesen Ursachen herrührendes beschwerliches Athemholen beobachtet man in tiefen Bergwerken, und in den polnischen Salzgruben.

§. 8.

§. 8.

Die Luft sey rein. — Die Luft nimmt die Ausdünstungen aller in unserer Welt befindlichen Körper auf. Theile von Thieren, von Pflanzen, salzichte, schwefelichte, fressende und faule Theile sind in ihr enthalten. Alles dieses vereiniget sich mit der Luft und macht sie unrein. Wenn ich also eine reine Luft verlange, so ist es eine solche, welche, ob sie gleich von diesen Theilen nicht gänzlich frey ist, doch keine zu merkliche Menge von denselben enthält. Denn eine so unreine Luft wird uns, anstatt Lebensnahrung zu seyn, zu einem zerstöhrenden Gifte. Wem sind wohl die Würkungen unbekannt, welche von einer unreinen Luft entstehen? — Wer kennt nicht die Schädlichkeit der Luft um Bergwerke, Schmelzhütten, in Gefängnissen, um stehende Wasser, Sümpfe und Moräste? — Wer siehet nicht mit Erbarmen die unglücklichen Einwohner in solchen Gegenden mit allen Arten körperlicher Uebel behaftet einherschleichen und frühe Opfer des Todes werden? — Wer freuet sich aber nicht im Gegentheil über die blühende Gesundheit und die lange Dauer des Lebens derjenigen Menschen, die eine reine Luft einathmen?

§. 9.

Ferner soll die Luft, in der wir leben, gemäßigt seyn. — Unsere Natur verabscheuet jederzeit das Uebermaaß. Die ädle Mäßigung, die ihr in allen Dingen so wohl thut, erstrecket sich auch bis auf die Eigenschaften der Luft. Das Wohl unsers Körpers verlangt also, daß die Luft, in der wir leben, weder zu heiß noch zu kalt, weder zu trocken noch zu feuchte sey. Eine iede von diesen allzusehr erhöheten Eigenschaften der Luft würket nach ihrer Art zu heftig auf den Leib. Ist sie zu kalt, so ziehet sie die festen Theile zu sehr zusammen, macht sie steif und vermehrt ihre Federkraft. Sie verdickt die Säfte, und macht sie

unbeweglich. Sie vermehrt die Würkung der festen Theile auf die flüßigen, und den Widerstand der flüßigen gegen die Würkung der festen. Sie mindert oder unterdrückt wohl gänzlich die Ausdünstung durch die Haut, indem sie die Oefnungen derselben zusammenschnüret und verengert. Sie würket eben so auf die innere Oberfläche der Nase, des Schlundes, der Luftröhre und der Lungen, und hält die Ausleerung des daselbst abzusondernden Schleimes zurück. — Eine allzuwarme Luft dehnet die Säfte zu sehr aus, erzeuget Wallungen, und treibt sie aus den für sie bestimmten Gefässen in andere. Sie dehnet eben so die festen Theile aus, macht ihr Gewebe lockerer, und treibt die Feuchtigkeiten aus denselben fort. Daher bekommen sie einen geringern Zusammenhang und weniger Stärke; daher werden sie unbiegsam und steif. Sie macht die in unserm Körper enthaltenen Fetttheile scharf und beissend, trennet das saure Wesen des in unsern Säften befindlichen Mittelsalzes von den laugenhaften, erhöhet die scharfe und flüchtige Natur dieses letztern und theilet dadurch unserm Blute eine grosse Neigung zur Fäulniß mit. Sie entziehet, indem sie die Ausdünstung durch die Haut vermehret, dem Körper das wässerichte Wesen, welches die Säfte flüßig, gelind und scharf erhält, die festen Theile aber biegsam und geschmeidig macht. Sie giebt ferner Gelegenheit, daß die in dem Magen und den Gedärmen befindlichen thierischen und vegetabilischen Theile leicht in Gährung und Fäulniß übergehen. Die Hitze befördert überhaupt diese Verderbniß thierischer Theile, die ohnedis die Materie, welche zur Fäulniß geschickt macht, reichlich bey sich haben. Daher ist das Scharfwerden und die Auflösung unserer Säfte in ein faules stinkendes Wesen, und vorzüglich die Verderbniß der Galle eine natürliche Folge allzugrosser Hitze.

§. 10.

Zu viel in der Luft gegenwärtige Feuchtigkeit schwächt ihre wesentlichen Eigenschaften, und vermindert ihre

Schwe-

Schwere. Daher drückt eine allzufeuchte Luft zu wenig auf die festen Theile, und befördert dadurch nicht genug die Würkung derselben auf die Säfte. Die einsaugenden Gefässe ziehen zu viel Feuchtigkeiten an sich; die festen Theile werden schlaff und schwach, die Lebhaftigkeit des Kreislaufs nimmt ab, weil die ihn befördernden Lebenskräfte durch die Würkungen der feuchten Luft, in welcher der Körper sich wie in einem Dampfbad befindet, ersticket werden. Die erweichende und erschlaffende Kraft einer feuchten Luft verdirbt die Kraft der Muskelfasern, macht die Nerven stumpf und verringert dadurch die Empfindung. Da die ohnediß mit Feuchtigkeiten genug angefüllte Luft keine mehr annehmen kan, da die Oefnungen der Haut von ihr schlaff gemacht werden und zusammenfallen, so wird natürlicher Weise die Ausdünstung durch die Haut gehemmet, oder doch wenigstens sehr verringert. Alles dieses verursacht eine grosse Anhäufung des Wassers und Schleimes in unsern Säften, der uns zuerst schwach, träge und trauriz macht, endlich aber ieden Funken der Lebenskraft auslöschet, und mit vereinten Kräften an der Zerstöhrung unsers Körpers arbeitet. Mit einem Worte, die allzufeuchte Luft ist für unsern Körper am schädlichsten.

§. 11.

Eine trockne Luft, wenn sie mit andern guten Eigenschaften verbunden ist, bekommt unserm Leibe am besten, und wird für uns oft zu einem kräftigen Lebensbalsam. Allein, wenn sie zu sehr trocken ist, wenn sie zu lange anhält, oder mit zu grosser Hitze verbunden ist, kan sie uns doch auch schädlich werden, und die Zerstöhrung unsers Körpers befördern. Denn da sie, wie ein Schwamm, begierig alle Feuchtigkeiten einschlucket und an sich ziehet: so raubet sie uns zu viel von unsern Säften und besonders jenes feine Wesen, welches die Flüßigkeit und Beweglichkeit des Blutes erhält und befördert, die festen Theile aber geschmeidig und biegsam macht. Der allzugrosse

Verlust dieses Wesens muß nun nothwendig einen allzugrossen Zusammenhang der rothen und gallertartigen Theile des Blutes erzeugen, die Säfte dick, zäh und entzündet machen, oder mit jenem pechartigen Wesen, das man die schwarze Galle nennet, erfüllen. In den festen Theilen aber ist Steifheit, Trockenheit und Unbeweglichkeit, eine natürliche Folge dieses Verlustes.

§. 12.

Die allzukalte Temperatur der Luft ist unter diesen dem Körper noch am wenigsten schädlich, und zwar besonders, wenn sie zugleich trocken ist. Die Gewohnheit an dieselbe von Jugend auf macht sie uns nicht allein erträglich, sondern auch sogar unschädlich. Wenn aber mit allzugrosser Kälte noch heftige Feuchtigkeit verbunden wird: so leidet der Körper unbeschreiblich, und ist dem Verderben unvermeidlich ausgesetzet. Daher sind feuchte Winter unserer Gesundheit so nachtheilig. Denn die Feuchtigkeit macht die Kälte viel angreifender und durchdringender, und vermehrt die Macht aller ihrer Würkungen. Noch schädlicher aber wird uns diejenige Temperatur der Luft, wo grosse Feuchtigkeit mit grosser Hitze verbunden ist. Sie beschleuniget alsdenn die Fäulniß unserer Säfte, und zerstöhret die Lebenskräfte und die Kräfte der festen Theile. Die Kälte scheinet überhaupt, wenn sie nur nicht so heftig ist, daß sie den Menschen, wie die nach Spitzbergen verschlagenen Holländer, zu einem unbeweglichen Klotz macht, den Lebenskräften weniger zuwider zu seyn, als Hitze und Feuchtigkeit der Luft. Man findet daher in kältern Gegenden mehr Leute, die ihr Leben sehr hoch bringen, als in denjenigen, die sehr heiß sind, oder eine sehr feuchte Atmosphäre haben und sehr sumpficht sind. Daher kommt es, daß man unter einem gemäßigten, mehr gegen Norden liegenden, und also einen grössern Grad von Kälte habenden Lande, wie in England, Dännemark und Schweden, mehr alte Leute antrift,

antrift, als in denjenigen, die beynahe unter der Linie liegen. In Africa, um den Niger und Gambiafluß, zwischen dem grünen Vorgebirge und der Insel Gorec, trift man sehr selten Leute an, die mehr als 50 Jahre zählen. Und an der Gränze der Wüste von Aethiopien wohnet ein Volk, wo die Leute kaum vierzig Jahre leben. Hingegen ist es unter den dänischen und rußischen Lappen gar kein Wunder, Leute anzutreffen, die 130 und mehr Jahre alt werden.

§. 13.

Zu einem langen Leben ist also eine gemäßigte, das heist, eine reine, trockne, nicht allzukalte oder heisse Luft nothwendig. Sie muß nicht feuchte, nicht mit andern scharfen, salzichten oder faulen Theilen, die den Lebenskräften zuwider sind, erfüllet, nicht durch langes Einschliessen verdorben, oder durch allzugrosse Verdünnung zu leichte worden seyn. Eine solche Luft wird zu einer wahren Nahrung des Lebens, befördert die Verrichtungen unsers Körpers, erheitert, ermuntert ihn und macht uns thätig.

§. 14.

Da aber diese Temperatur der Luft nicht überall auf unserm Erdboden zu finden ist; da wir auch nicht fähig sind, die verschiedenen Temperaturen der Luft so einzurichten, daß sie den beschriebenen änlich werden; und es endlich nicht in unserer Macht stehet, diejenige Gegend, wo eine Luft von der beschriebenen Art herrschet, zu unserm Wohnplatz zu wählen: so bleibt uns nichts übrig, als daß wir entweder die Begierde nach einem langen Leben fahren lassen, oder daß wir den Würkungen, die eine unserm Leben nicht günstige Temperatur der Luft in unserm Körper erzeuget, mit aller Macht entgegen arbeiten, und durch gute Lebensordnung dasjenige verbessern und ersetzen, was uns die Beschaffenheit der Luft versaget, oder

verderbet hat. Ich werde daher kürzlich dasjenige anführen, was man bey den verschiedenen Haupttemperaturen der Luft thun müsse, wenn sie unser Leben nicht verkürzen sollen.

§. 15.

Ist die Luft zu kalt, so verbessere man die davon herkommenden schädlichen Würkungen durch den Gebrauch warmer mit balsamischen Theilen erfüllter, oder durch den mäßigen Genuß geistiger Getränke, mache sich viel Bewegung, vermeide so viel möglich die Unthätigkeit, bedecke sich mit guten Kleidern, und verwahre vorzüglich die Brust und die Füsse gegen die angreiffende Macht der Kälte.

§. 16.

Durch warme mit balsamischen Theilen erfüllte Getränke verhindert man das Steifwerden der festen Theile und ihre allzugrosse Constriction vermehret die natürliche Wärme und hemmet das Dick- und Zähwerden der Säfte, indem man durch die wässerichten Theile derselben die Flüßigkeit der Säfte erhält. Hitzige und lebhafte Leute haben hierinnen Hülfsmittel genug, aber schläfrigen, trägen und kaltblütigen Naturen muß man noch den mäßigen Gebrauch geistiger Getränke anrathen, um den Säften eine lebhaftere Bewegung und der in ihnen befindlichen Materie der Wärme mehr Würksamkeit beyzubringen. Die Bewegung erhält die Würksamkeit der Lebenskräfte, befördert die natürliche Wärme und die Verdünnung der Säfte, die bey grosser Unthätigkeit ganz von der durch den Frost geschehenden Verdickung verdränget wird. Eine gute Verwahrung des Körpers gegen die Macht des Frostes durch gute Kleider verhütet, daß derselbe nicht die Oefnungen der Haut zusammenschnüre, die Ausdünstung durch die Schweißlöcher, eine zu dem Wohl unsers Körpers unentbehrliche Verrichtung, unterdrücke,

und

und dadurch viel Schädliches in ihm zurückgehalten werde. Die mildthätige Natur hat selbst hiervor gesorget, da sie den Menschen in sehr kalten Gegenden viel Thiere finden läßt, durch deren Felle er sich für der Gewalt des Frostes schützen kan.

§. 17.

Die schädlichen oben schon erwähnten Würkungen einer allzufeuchten Luft verbessert man, wenn man in den Gemächern wohlriechende Dünste ausbreitet, die, indem sie stärken und den Körper gelind reitzen, der Feuchtigkeit die erschlaffende Kraft benehmen. Dabey muß man sich mehr trockner Speisen bedienen und weniger trinken, damit nicht durch den Ueberfluß flüßiger Dinge die Kraft der in der Luft schwebenden Feuchtigkeit vermehret werde. Die Getränke, die man genüsset, müssen daher auch von der stärkenden Art seyn, und vorzüglich alle laue Getränke vermieden werden, weil sie mit der feuchten Luft einerley Kraft, nemlich eine erweichende und schlaffmachende besitzen. Daher ist bey dieser Temperatur der Luft der Genuß des Weines, und bey feuchten schwammichten Körpern auch der Gebrauch des Branteweins nicht zu mißbilligen, sondern vielmehr anzurathen. In gleicher Absicht gebraucht man bey feuchtem Wetter gelinde Gewürze, die durch ihr balsamisches Wesen den zu sehr geschwächten und erschlafften Körper gelind austrocknen und stärken. Da Bewegung und Leibesübung die festen Theile stärket, fest macht, und viel wässerichtes Wesen aus den Säften forttreibet, die Unthätigkeit aber die Anhäufung des Schleimes und der wässerichten Materie befördert: so fliesset hieraus, wie nothwendig es sey, bey feuchter Luft die Ruhe und Unthätigkeit zu meiden, und den Leib fleißig zu bewegen. Starke, vollblütige, trockene und hitzige Körper sind weniger, mehr aber die Jugend, das schöne Geschlecht, feuchte und schwammichte Körper, die an Wasser und Schleim einen Ueberfluß haben, der erschlaffenden Kraft einer feuchten Luft ausgesetzt.

§. 18.

Bey einer sehr trocknen Temperatur der Luft muß man eine ganz entgegengesetzte Lebensart beobachten. So wie bey der vorhergehenden alle Feuchtigkeiten von innen und aussen dem Körper entzogen werden musten, eben so sehr sind sie bey allzugrosser Trockenheit zu suchen. Daher muß man bey sehr trockner Luft den Leib reichlich mit wässerichten Getränken versorgen, damit durch sie die verlohrne Flüßigkeit ersetzet, die Beweglichkeit der Säfte erhalten, und die festen Theile angefeuchtet und biegsam gemacht werden. Diesen Entzweck sucht man in den Morgenländern, in der Türkey und in Persien durch öfteres Baden zu erfüllen, welches mit dem zugleich verbundenen Reiben allerdings sehr viel zur guten Erhaltung des Körpers bey trocknem Wetter beyträgt. Eben so verbessert man die allzugrosse Trockenheit der Luft dadurch, daß man in den Gemächern fleißig kaltes Wasser herumsprenget, wodurch eine grosse Menge feuchter Theile in der uns umgebenden Atmosphäre verbreitet wird. Es verstehet sich ferner von selbst, daß man bey sehr trockner Luft alle hitzigen und austrocknenden Speisen und Getränke mit allem Fleiß vermeiden müsse, und daß es nothwendig sey, sich mehr flüßiger als trockner Nahrungsmittel zu bedienen. Eben so sparsam, als dieser letztern, muß man der Leibesübung gebrauchen. Die Natur hat dieses selbst die Menschen gelehret. Denn wir wissen aus Chardins Reisen, daß der Perser, zur Zeit, da die Luft vorzüglich trocken ist, den ganzen Tag in dem Schatten der Dattelwälder liegend zubringet.

§. 19.

Eine sehr grosse Hitze macht unsre Säfte scharf und trocknet die festen Theile aus. Kan daher wohl etwas anders nothwendiger seyn, als der Gebrauch versüssender, verdünnender und anfeuchtender Nahrungsmittel und die

Ver-

Vermeidung alles dessen, was den Nahrungssaft scharf macht oder erhitzet. Nur die saure Schärfe ist hiervon ausgenommen. Denn wir wissen aus der Erfahrung, daß sie die Hitze in unserm Blute am besten dämpfet, und die Würkungen, die von zu grosser Hitze der Atmosphäre in unserm Körper erzeuget werden, aufs kräftigste mäßiget und hemmet. Sie widerstehet der Auflösung und allzugrossen Verdünnung der Säfte, und dämpfet die Wallungen, indem sie das Blut gelinde verdicket und zur Verrichtung der Geschäfte des Körpers geschickter macht; sie zerstöhret das von ihr erzeugte unserer Natur feindliche Laugensalz und verwandelt es in ein ihr viel günstigeres Mittelsalz. Diese Kräfte der Säure machen uns im schwülen Sommer saure Sachen unentbehrlich, und die Natur selbst leitet uns zu ihrem Gebrauch, indem sie eine unbeschreibliche Begierde, einen brennenden Appetit nach denselben in uns erreget. Man folge also diesem ihren wohlmeinenden Winke und bediene sich, indem die Sonnenstrahlen unsre Atmosphäre brennend machen, nicht allein viel saurer Speisen und säuerlich wässerichter Getränke, sondern auch vieler Nahrungsmittel aus dem Pflanzenreiche, die ein säuerliches Wesen unter ihre Bestandtheile vermischet haben. Vegetabilische Substanzen sind im Sommer weniger der Fäulniß und Verderbniß unterworfen, als diejenigen, die uns das Thierreich liefert. Dieses ist ein anderer Bewegungsgrund zum reichlichen Genuß vegetabilischer Speisen und zur Vermeidung des Fleisches bey grosser Hitze. Die geringe Neigung, die wir zu dieser Zeit zum Fleischessen haben, bestätiget uns hierinnen, und die Beobachtung, die uns lehret, daß die Säfte der viel Fleisch essenden Personen, im Sommer mehr dem Scharfwerden, der Verderbniß und der Fäulniß unterworfen seyn, als die Säfte derer, die viel Vegetabilien genüssen, leitet uns noch mehr zum Genuß dieser Art von Nahrungsmitteln. Bey grosser Hitze muß alle Bewegung, die man sich macht, gemäßiget

get seyn, weil eine iede etwas starke, die Austrocknung und das Steifwerden der festen Theile, und das Dick- und Scharfwerden der Säfte befördert und vermehret. Ueberdiß gebricht es auch dem Körper am Vermögen, thätig zu seyn, wenn die Hitze sehr heftig ist. Daher ist Faulheit und Unthätigkeit bey den Einwohnern eines heissen Clima etwas so gewöhnliches, daß man daselbst gar nicht begreifen kan, wie man beym Sonnenschein arbeiten, oder sonst thätig seyn könne. Diese Völker liegen fast beständig, und ihre ganze Beschäftigung bestehet darinnen, daß sie sich erfrischende Früchte sammlen, abkühlende Getränke zubereiten und kühle Oerter suchen. Ihre Wohnplätze richten sie gemeiniglich so ein, daß die Sonnenstrahlen nicht dahin dringen können, und die Hitze der Luft kühlen sie durch in ihren Häusern angelegte Springbrunnen ab, oder erfrischen ihre Gemächer dadurch, daß sie kalt Wasser in dieselben setzen oder den Boden mit demselben besprengen. Diese Art, die Luft abzukühlen, hat sie die Erfahrung, diese gute Lehrmeisterin der Menschen gelehret, und wir thun recht, wenn wir ihnen nachahmen. Denn durch dieses Mittel und durch die Bedeckung des Körpers mit dünnen und leichten Kleidern, sind wir am besten im Stande, der brennenden Kraft der Luft auf unsern Leib, viel von ihrer Würksamkeit zu benehmen.

§. 20.

Kommt zu grosser Hitze noch eine grosse Feuchtigkeit der Luft, so entspringet daraus noch viel mehr Schaden für unsern Körper. Sie wird alsdenn die Mutter der Fäulniß, der Pest und einer Menge anderer pestilenzialischer Krankheiten, weil sie die Säfte in ein scharfes, stinkendes Wesen auflöset. Sie zerstöhret und unterdrücket alle Lebenskräfte. Daher kommt die Schwäche und die Kraftlosigkeit derjenigen, die in einer solchen Luft leben müssen, und das Unvermögen ihres Körpers zur Vollbrin-

bringung der zu Erhaltung des Lebens nothwendigen Verrichtungen. Das beste Mittel dagegen ist die Verwechselung des Wohnplatzes. Da aber dieses nicht immer geschehen kan: so müssen wir wenigstens die Luft zu verbessern suchen. Dazu haben wir nun verschiedene Hülfsmittel. Eines von den vornehmsten ist ihre Verbesserung vermittelst des Feuers, oder durch einen erregten Wind. Hippocrates dämpfte so die Pest zu Athen, indem er auf den Strassen Feuer anzündete, und von einem alten griechischen Arzte Acron erzählet man, er habe viel Menschen dadurch erhalten, daß er Feuer bey den Kranken habe anzünden lassen. Selbst in unsern Tagen hat man schon oft beobachtet, daß die faule Luft sumpfichter Gegenden, durch das Feuer der in ihnen angelegten Ziegelöfen sehr verbessert worden sey. Auch durch die Verbreitung verschiedener Dünste werden die schlechten Eigenschaften der Luft verbessert. Daraus ist die Gewohnheit zu räuchern entstanden, welche, ob sie gleich in freyer Luft nicht so kräftig ist, dennoch von der gröstn Würksamkeit in Häusern und verschloßnen Oertern gefunden wird. Helmontius und der Engländer Lind, empfehlen hierzu ein Pulver, das aus Salpeter, Schwefel und Kohlen verfertiget worden, nemlich unser Schießpulver, und ziehen es allen andern vor. Daher schlagen einige Aerzte vor, man solle bey verderbter Luft mit Kanonen schiessen und dadurch sie reinigen. Andere hingegen rathen, und zwar mit dem gröstn Rechte, den fleissigen Gebrauch des Eßigdampfes an, und wir lernen auch von den Seefahrern, daß ihnen das Waschen der Schiffe mit Eßig das sicherste und beste Hülfsmittel gegen ansteckende und faule Krankheiten gewesen sey, und selbst in den Hospitälern bedienet man sich des Eßigdampfes mit dem glücklichsten Erfolge zur Verbesserung der faulen und verderbten Luft. Aber nicht allein der äuserliche, sondern auch der innere Gebrauch des Eßigs ist uns bey einer verdorbnen Luft nützlich. Es ist gewiß, daß der Gebrauch

des

des Eßigs und aller sauern Sachen der Fäulniß und Verderbniß der Säfte auf das kräftigste widerstehe. Dieses beweiset das Beyspiel des Sylvius, der sich durch Eßigtrinken für dem Anstecken bewahrte, und sobald er dasselbe unterließ, bald einige Zufälle, die bey Angesteckten gewöhnlich waren, empfand; das Zeugniß des Diemerbroeck, der versichert, er habe in der grossen Pest zu Nimägen viele Arme mit Eßig besser geheilet, als mit den köstlichsten Gegengiften; und endlich die Versicherung des grossen Boerhaave, daß der Eßig das beste Mittel zur Vertreibung und Abwendung der Fäulniß und Verderbniß der Säfte sey. — Von dem Vorzug vegetabilischer Speisen vor den Speisen aus dem Pflanzenreiche habe ich kurz vorher gehandelt; ich brauche daher nur noch anzuführen, daß man bey einer solchen Temperatur der Luft, als die hier abgehandelte ist, nicht allein sehr mäßig im Essen seyn, sondern auch nie mit nüchternem Magen sich einer verderbten Luft aussetzen müsse. Denn wir wissen aus der Erfahrung, daß wir von äussern Ursachen weit heftiger angefallen werden, wenn wir nüchtern sind. — Eine Bewegung des Körpers, die nicht bis zu grosser Ermüdung gehet, stärket den Leib und macht ihn geschickt, der bösen Kraft der Luft zu widerstehen. Die Unthätigkeit aber schwächt ihn, und verursacht, daß er dadurch leichter von der Schädlichkeit der Luft angegriffen wird. Daher sind in heissen Ländern, wo man sich ganz der Trägheit und Faulheit ergiebet, die Leute so sehr faulenden Krankheiten unterworfen. Eben so meide man das allzuviele Schlafen, bey dem die einsaugenden Gefässe zu sehr geöfnet werden, und daher das in der Luft befindliche schädliche Gift leicht aufnehmen können. Der Ort, wo man schläft, muß vorzüglich trocken seyn, und alles angewendet werden, um die Feuchtigkeit der Luft in demselben zu verbessern. Billig sollte man die niedrigen Oerter des Hauses nicht zu seinem Schlafgemach wählen, sondern nur die erhabnen. Des Morgens und Abends

ist

ist eine verderbte Luft am allerwürksamsten, weil die Kraft der Sonne die Dünste alsdenn nicht zertheilet und vertreibet, sondern dieselben von der Nachtkälte mehr verdicket und zusammengedränget werden. Man muß daher bey schlechter Beschaffenheit der Luft es so viel möglich vermeiden, des Morgens früh und des Abends späte sich der freyen Luft auszusetzen. — Die Leidenschaften müssen hier auch nicht aus der Acht gelassen werden. Man merke sich in dieser Absicht: das Gemüthe werde frölich erhalten, und Traurigkeit und Furcht gänzlich vermieden. Ein trauriger Mensch wird viel leichter von schädlichen Dingen angefallen, als ein vergnügter, lustiger; und ein Mensch, der sich für einer Krankheit fürchtet, kan sie viel eher bekommen, als derjenige, der von aller Furcht und Abscheu frey ist. Daher kommt die Kraft der Amulete, welche oft, ob sie gleich sonst mit keiner in die Augen fallenden physischen Kraft auf den Körper würken können, doch dadurch, daß sie Muth machen und den Geist aufrichten, die Ansteckung und Würkung giftiger Dünste auf den Leib verhüten.

§. 21.

Daß die Veränderung der Jahreszeiten vorzüglich der Erzeugung der Krankheiten günstig sey, und daß man dieselben besonders zu der Zeit zu erwarten habe, da es an einem Tage bald heiß, bald kalt wird, haben vom Hippocrates, Galenus und Celsus an bis auf unsre Tage, alle Aerzte beobachtet. Diese schleunige Veränderungen der Temperatur der Luft würken mit der gröstn Heftigkeit auf unsern Leib. Celsus hat daher mit Recht diejenige Witterung vor die schädlichste erkläret, die am meisten veränderlich ist. Schnelle Veränderungen des Wetters, vornemlich diejenigen, wenn es aus der Hitze bald wieder in die Kälte übergehet, erschüttern den Körper gewaltsam und machen ihn mürbe. So zerfällt ein fester Kieselstein in Pulver, wenn er bald geglühet, bald aber wieder plötzlich

lich kalt gemacht wird. — Wenn nach warmem Wetter sich entweder eine kalte Luft einstellet, oder man den erhitzten Leib einem kalten Winde aussetzet: so werden die in diesem Zustande sehr geöfneten Schweißlöcher plötzlich zugeschnüret, und die Ausdünstung wird auf einmal unterdrücket. Die in dem Körper durch die Wärme entwickelten scharfen und schleimichten Theile, welche die um das Wohl des Leibes besorgte Natur, durch die Oefnungen der Haut fortzutreiben suchet, werden zurückgehalten, wieder mit den Säften vermischt, und eine Quelle mannigfaltiger Uebel. Sydenham beobachtete schon, daß aus der plötzlichen Veränderung einer kalten Luft in eine warme, und einer warmen in eine kalte, die meisten Krankheiten entstünden, und andere grosse Aerzte haben das nemliche beobachtet. Man muß daher bey einer solchen Abwechselung des Wetters die gröste Vorsicht beobachten, den Körper nach dem Rathe des Hippocrates für der kalten Morgen- und Abendluft in Acht nehmen, ihn mit guten Kleidern verwahren, und durch alle Mittel die Ausdünstung der Haut frey zu erhalten suchen. Daher rieth Sydenham seinen Freunden die Sommerkleider spät an- und zeitig wieder abzulegen. Ueberhaupt thun wir wohl, wenn wir auch bey der Verwechselung der Kleider vorsichtig sind, und in dieser Absicht die Winterkleider nicht auf einmal ab- und die Sommerkleider anlegen, sondern sie stufenweise verwechseln, das heist, sie nach und nach wärmer und dicker, oder kühler und leichter nehmen. Denn legt man auf einmal zu dünne an, so ist man dem Erkälten leicht ausgesetzt, und hüllet man sich zu zeitig in Pelze, so wird der Körper häufig mit Schnupfen und catarrhalischen Zufällen geplaget.

§. 22.

Auch die Winde haben einen grossen Einfluß auf das Wohl unsers Körpers. Die meisten plötzlichen Veränderungen der Luft rühren von den Winden her. Durch

ihren

ihren Stoß auf unsern Leib vermehren sie den Druck der Luft, und die Menge der Lufttheile, die in einer gewissen Zeit ihn berühren, wodurch denn die Würkung der wesentlichen und nicht wesentlichen Eigenschaften der Luft auf unsern Leib ausserordentlich vermehret wird. Sie erhöhen die Macht der auf uns würkenden Kälte und Feuchtigkeit der Luft. Sie erhalten die Luft in beständiger Bewegung, und verhüten dadurch ihre Verderbniß. Sie zerstreuen die Dünste, die aus gewissen Gegenden vorzüglich häufig in die Höhe steigen, und reinigen dadurch die Atmosphäre. Sie bringen aber auch schädliche faule Dünste in eine Luft, die an und für sich rein ist. So sind die Winde, die über stinkende Moräste kommen, iederzeit giftig; so ist der Wind, der über grosse Seen kommt, gemeiniglich erfrischend und kühle, und bey uns der Nordwind kalt. In Italien macht der Südwind den Leib schwer und schwach und den Geist stumpf. Daher nannten ihn die Alten einen bleyernen Wind.

Nec mala, nec ambitio perdit, nec plumbeus auster.
HORAT.

In Peru hat ein gelinder Nordwind so viel Kraft auf den Körper, daß die Einwohner seine Ankunft bald durch heftige Kopfschmerzen inne werden. In Pisa bringen die Nordwinde, in Lima aber die Südwinde Kälte. Der Samyel, ein in dem steinigten Arabien und in dem an dem Meerbusen von Ormus liegenden Theile von Persien nicht seltener Wind, tödtet Menschen und Thiere plötzlich, wenn sie sich nicht mit dem Gesicht auf die Erde legen. Auf der Küste von Guinea wehet zu gewissen Zeiten ein Wind, den die Einwohner Harmatan nennen, und der so kalt und durchdringend ist, daß er die Fugen der Gemächer und die Wände der Schiffe, die über dem Wasser stehen, so auseinander treibet, daß man mit der Hand hindurchfahren kan. Er tödtet in kurzer Zeit Men-

schen und Thiere, und nur dadurch rettet man sich, daß man sich zu Hause hält, oder den Leib mit Fett und Oel einschmieret.

§. 23.

Wenn ein kalter Wind den erhitzten Körper anwehet, so schnüret er auf einmal die Schweislöcher zu, und verstopfet die Gefäße. Die Säfte bleiben alsdenn in den Canälen stocken, oder werden mit Gewalt verdicket und setzen sich in die Gefässe irgend eines Eingeweides. Daher entspringen so ofte Flußfieber, Entzündungen der Lungen, des Halses, und anderer Theile des Körpers, die oft einen schnellen Tod verursachen. Man muß daher den erhitzten Körper nie einem kalten Winde aussetzen, sondern ihn entweder gänzlich meiden, oder doch wenigstens seine Würkung auf den Leib durch gute Kleider zu verhüten suchen. Die Vermeidung der Zugluft in den Stuben ist daher eine zu Erhaltung unsers Körpers unentbehrliche Vorsicht, eine Vorsicht, die uns die Erfahrung täglich wichtiger macht, indem sie uns zeiget, daß aus ihrer Vernachläßigung genug tödtliche Folgen entstehen.

§. 24.

Zur Erhaltung eines langen Lebens in Absicht der Luft, ist uns also die Beobachtung folgender Regeln höchst nothwendig. Erstlich, man vermeide so viel möglich eine allzukalte Luft, oder eine allzuwarme, oder eine allzufeuchte, und suche so viel möglich eine heitere, reine, gemäßigte und trockne. Zweitens, man verwahre sich im Frühling und Herbste bey den plötzlichen Veränderungen der Luft, mit guten Kleidern, esse weniger, und suche die Ausdünstung der Haut durch warme Getränke von balsamischen Pflanzen stets frey zu erhalten. Sydenham, dieser englische Hippocrates, rieth allen, die in einem

Clima

Clima wohnen, wo Hitze und Kälte schnell mit einander abwechseln, lieber dichte und warme Kleider nie abzulegen, als durch allzu dünne sich Schaden zuzuziehen. Drittens, man befleißige sich bey einer neblichten feuchten und mit bösen Dünsten angefüllten Luft, der Mäßigkeit und Nüchternheit, und der Ruhe des Gemüthes. Dadurch allein blieb Socrates, in jener zu Athen weit um sich greifenden, und fast die ganze Stadt leer machenden Pest, nach dem Zeugniß des Gellius, unangetastet und frisch und gesund. Viertens: vollblütige, den Wein liebende und zu Flüssen geneigte Personen, müssen sich niemals den kalten Winden aussetzen. In allen den hier genennten Fällen ist die Freyheit der Ausdünstung der Haut nothwendig, ihre Unterdrückung aber höchst schädlich.

§. 25.

Dieses sind nun die wichtigsten Dinge, die man beobachten muß, wofern man gesund bleiben, und nicht mit iedem Athemzuge Gefahr laufen will, zerstöhrendes Gift in unsern Leib zu schöpfen. Denn eben so, wie die Luft unser Leben befördert, eben so kan sie es auch verkürzen. Eine schlecht beschafne zerstöhret unsern Leib, eine gut beschafne aber belebet uns aufs neue und scheinet uns mit iedem Athemzuge frische Kräfte zu bringen. Daher nannten einige grosse Aerzte die Luft ein Lebensfutter (pabulum vitae). Nicht etwa, als ob sie glaubten, die Substanz der Luft werde in uns zu nährendem Wesen, sondern nur, weil sie einsahen, daß eine gut beschafne Luft den Bau der festen Theile und die Mischung der Säfte gut erhalte, die Verrichtungen des Körpers aber, deren Vollkommenheit zu einem langen Leben unentbehrlich ist, befördere. „Bey der ausserordentlichen Verschiedenheit der Luft, sagt ein grosser Arzt, ist es allerdings zu verwundern, daß doch überall Menschen leben, gesund bleiben

und bis zu einem hohen Alter kommen können. Die Ursache hiervon, fährt er fort, ist, daß die Menschen an die Luft von der Geburt an gewohnen, und so abgehärtet werden, daß sie nicht allein bösartige Luft ertragen können, sondern sich auch in der einmal gewohnten schlechtern Luft viel besser befinden, als in einer ungewohnten, obgleich bessern„. Daher ist es gut, daß man sich von Jugend auf der Luft aussetze', keine Veränderung derselben scheue, und auf diese Weise den Körper so abhärte, daß er von den schädlichen Temperaturen der Atmosphäre unerschüttert bleibe. Dieses muß aber von Jugend auf und nur nach und nach geschehen. Denn wenn man sich diese Härte auf einmal würde verschaffen wollen, so würde man sich der gröſten Gefahr aussetzen. Man folge also auch hierinnen dem Rath des Celsus: Wenn iemand etwas verändern will, so muß er sich nach und nach an dasselbe gewöhnen. Lib. I. c. 3. p. 25. Denn alles, was wir nicht gewohnt sind, ist schädlich.

Ibid. L. I. c. 3. p. 27.

Cap.

Cap. IX.

Von der Ruhe des Gemüthes.

Miseri! quorum gaudia crimen habent.

§. 1.

Die Ruhe unserer Seele trägt sehr viel zur langen Dauer unsers Körpers und seines Lebens bey. Diesen Satz haben von den ältesten Zeiten an bis auf unsre Tage alle grosse Männer einmüthiglich behauptet, und der Philosoph eben so wohl, als der Arzt ist ein Lobredner der Seelenruh. Nur dieses allein wäre schon hinreichend, um die Erhaltung der Seelenruh zu einem der vornehmsten Verlängerungsmittel unsers Lebens zu machen, wenn gleich die Erfahrung nicht tausend Beyspiele lieferte, die uns die Wichtigkeit derselben zu diesem Zweck mit den lebhaftesten Farben abmahleten.

§. 2.

Wir bestehen aus Leib und Seele. Ein festes Band hat beyde so genau mit einander verknüpfet, daß dasjenige, was in dem einen Theile Veränderungen erreget, auch den andern davon nicht gänzlich frey läßt. Wir können es täglich sehen, daß, wenn die Seele leidet, auch der Körper krank wird, — daß frohe und süsse in der Seele herrschende Empfindungen über den Leib Munterkeit und Leben verbreiten, — und daß in dem Körper entstandene Zerrüttungen und Uebel ihre Kraft auch bald der Seele mittheilen.

§. 3.

Unsre Seele ist ruhig, wenn in derselben keine unangenehmen Empfindungen, keine heftigen, keine stürmische Leidenschaften herrschen und ihre Würkungen unterbrechen. Unsre Seele hat gewisse Erkenntnißkräfte. Diese geben ihr eine Erkenntniß des Guten und Bösen, des Vollkomnen und Unvollkomnen. Hieraus und aus dem Triebe zur Vollkommenheit und Glückseligkeit, der uns von Natur tief eingepflanzet ist, entspringet eine Neigung zum Vollkomnen und Guten und eine Abneigung gegen das Böse und Unvollkomne. Dieses ist, was man Gemüthsbewegung, Affect nennet. Steiget aber diese Neigung und Abneigung bis zum brennenden Begehren und äuserstem Verabscheuen hinauf: so entstehet daraus eine Leidenschaft. Vortreflich nennet daher ein grosser Arzt die Leidenschaft ein würksam gemachtes Begehren und Verabscheuen. — Die Gemüthsbewegungen sind uns nothwendig. Sie sind die Triebfedern der mehresten Handlungen des Menschen. Ohne sie würde er einer bloßen Maschine änlich seyn. Sie bestimmen ihm das Gute zu suchen und das Böse zu meiden: sie treiben ihn mit unwiderstehlicher Gewalt an, seine Vollkommenheit zu befördern, und alles das zu verabscheuen, was in uns die Empfindung eines Uebels, oder einer Unvollkommenheit hervorbringt. Man kan daher mit dem grösten Recht die Gemüthsbewegungen, die so lange sie gemäßiget sind, vermöge der mit ihnen verknüpften Begierde nach Vollkommenheit, die Erhaltung des Körpers und seines Lebens eher befördern, als verhindern, mehr unter die das Leben befördernde, als unter die dasselbe verkürzende Mittel rechnen. Recht und mäßig gebraucht, werden sie iederzeit den Lebenskräften einen neuen Schwung geben und sie thätiger machen. Eben dieses gilt auch von den Leidenschaften. Die Gegenwart derselben, kan, wenn sie gemäßigt sind, mit der Gemüthsruhe sehr wohl bestehen.

§. 4.

§. 4.

Allein wenn die Leidenschaften so stark werden, daß sie die Gränzen, die ihnen die Vernunft vorschreibet, übersteigen, oder lange Zeit, ohne nachzulassen, anhalten: so werden sie zu einer reichen Quelle des Verderbens. Jede Leidenschaft würket auf den Körper, das heist, sie bringt in ihm Veränderungen hervor. In den gemässigten Leidenschaften sind die von ihnen entstehenden Leidenschaften ebenfalls gemäßiget. Sie würken also auch nicht mit so grosser Kraft auf den Leib, daß die durch dieselben erzeugten Veränderungen merkliche Stöhrungen in der Oeconomie des Körpers machen könnten. Sie gleichen nur einem etwas starken Winde, der die Luft etwas heftiger beweget. Allein die heftigen, die stürmischen Leidenschaften würken mit viel grösserer Kraft auf den Leib. Sie zerrütten seine natürliche Haushaltung, stöhren den ordentlichen und zu seinem Wohl nothwendigen Gang der Verrichtungen des Körpers, und erschüttern den ganzen Bau seiner Theile, und die Verbindung derselben mit einander. Sie gleichen einem Orcan, der alles zertrümmert, was seiner Gewalt ausgesetzet ist. Daher kommt es, daß so oft durch die Leidenschaften grosse und nicht selten unheilbare Krankheiten erzeuget, oder ein plötzlicher Tod verursachet wird.

§. 5.

In dieser Absicht also, nemlich weil die Leidenschaften durch ihre Heftigkeit fähig sind, den Zustand des Körpers zu verderben, rechne ich sie zu denjenigen, die unser Leben verkürzen, und verlange daher mit Recht, zu der Verlängerung unsers Lebens, die Abwesenheit stürmischer Leidenschaften in unsrer Seele, das heist, ein ruhiges Gemüth. Ich glaube nicht besser die Wichtigkeit der Gemüthsruhe zur Verlängerung unsers Lebens beweisen zu können, als wenn ich die Würkungen, welche von hefti-

gen Leidenschaften in unserm Körper hervorgebracht werden, meinen Lesern deutlich vor Augen stelle.

§. 6.

Die Leidenschaften sind entweder angenehme oder unangenehme. Die erstern entstehen in unserer Seele aus der Vorstellung von etwas Gutem und einer Vollkommenheit, die andern aber aus der Vorstellung einer Unvollkommenheit und eines Uebels. Diese sind die Frucht des Verabscheuens, jene aber das Product des Begehrens. Bey den angenehmen Leidenschaften werden die Nerven auf eine so angenehme Weise gereitzet, daß die Seele die Empfindung eines Vergnügens davon verspüret. Das Blut wird in eine gelinde Wallung gebracht, nach der Oberfläche des Körpers getrieben, und die Absonderungen gehen besser von statten. Daher schlägt das Herz freyer, und der Leib wird leichter und munterer. Die vermehrte Ausdünstung der Haut befreyet den Körper von viel Unnützem und Ueberflüßigem, und befördert dadurch den Kreislauf. Die Lebensgeister werden würksamer, weil sie weniger Hindernisse zu überwinden haben, und die Nerven stärker, weil sie nicht von gewaltigen und widrigen Eindrücken beschweret werden. Mit einem Worte, die Ursache des Lebens wird, wenn angenehme Leidenschaften bey uns herrschen, viel würksamer und thätiger.

§. 7.

Ganz anders verhält es sich aber mit den unangenehmen Leidenschaften. Da sie von der Vorstellung eines Uebels in unserer Seele entstehen, und die Empfindung eines Schmerzens unsern Nerven mittheilen: so kan man ihre Würkungen leicht einsehen. Wie der Schmerz, so erzeugen auch sie mannigfaltige Stöhrungen in der Oeconomie des Körpers, und tausendfache Unterbrechungen seiner Verrichtungen. Die angenehmen Leidenschaften beförderten die Bewegung des Blutes, brachten es in eine

sanfte

sanfte und gelinde Wallung, trieben die Säfte von den innern Theilen nach den äußern, und machten dadurch die Lebensverrichtungen leichter und freyer. Die unangenehmen aber schwächen die Bewegung der Säfte, treiben das Blut nach den innern ädlern Theilen, überhäufen entweder das Herz mit zu viel Säften, oder entziehen ihm von der zu seiner Zusammenziehung nöthigen Portion und vermindern entweder die Bewegung des Blutes, oder machen sie ausserordentlich stürmisch. Daher schmachten die Lebenskräfte, die bey den angenehmen lebhafter und stärker wurden, bey den unangenehmen, und ermatten. Heftige Krämpfe in den Fleischfasern, oder eine plötzliche Unwürksamkeit der Lebensgeister, hemmet sehr oft den Lauf der Triebräder unserer Maschine, wenn unangenehme Leidenschaften uns zu plötzlich, zu heftig und zu oft überfallen. Ich werde einige von den angenehmen und unangenehmen Leidenschaften anführen, ihre Würkungen vorstellen und zeigen, wie viel beyde zur Verkürzung unsers Lebens beytragen können. Schreck, Furcht, Traurigkeit und Zorn wähle ich von den unangenehmen.

§. 8.

Wenn uns etwas plötzlich und unvermuthet überfällt, das in unserer Seele schnelle Vorstellungen von einem Uebel oder irgend einer Unvollkommenheit erreget: so erschrecken wir. — Ein erschrockner Mensch steht wie vom Donner gerührt da. Sein Gesicht erblaßt, seine Haare steigen in die Höhe, seine Lippen werden weiß, seine Augen stehen starr und unbewegt, und sein ganzer Leib gleicht einer leblosen Statüe. Er höret und siehet nicht und das Gefühl verläßt ihn. Wenn er unter währendem Schreck verwundet wird, fließt kein Blut, sondern dieser Lebenssaft scheinet ganz vertrocknet zu seyn.

§. 9.

Dieses ist das Gemählde des Erschrocknen. Jedermann wird daraus erkennen, daß der Schreck eine ganz erstaunenswürdige Würkung auf den Körper ausübet. Herr Zückert nennet ihn daher mit Recht das Erdbeben der kleinen Welt. Denn die Würkungen, die er in dem Körper ausübet, sind nicht weniger zerstöhrend, als diejenigen, die das Erdbeben in unsrer Erde anrichtet. Wir wollen sie mit allen ihren Folgen etwas näher betrachten.

§. 10.

Der Schreck überfällt uns plötzlich und kommt wie der Blitz über uns. Wir sind nie im Stande, uns gegen ihn zu wafnen. Die Nerven werden heftig von ihm erschüttert, und die festen Theile krampficht zusammengezogen. Dieses krampfichte Zusammenschnüren erstrecket sich vorzüglich auf die ganze Oberfläche des Körpers. Die Oefnungen der Haut und die in ihr schleichenden Gefässe werden sehr verengert; das in ihnen enthaltene Blut wird nach den innern Theilen getrieben und daselbst angehäufet. Die Ausdünstung durch die Haut wird auf einmal unterdrückt. Das Gesicht und die Lippen erbleichen, weil das Blut aus den kleinen Gefässen zurückgetrieben worden. Die Muskeln werden mit einer Art von Krampf befallen und heftig angespannt. Daher stehen die Augen starr und unbewegt. Das Blut wird in Menge und mit grosser Gewalt nach dem Herzen getrieben, und dieses muß alle Kräfte anstrengen, um den grossen Widerstand der Säfte zu überwinden. Daraus entspringet Herzklopfen, gehinderter Durchgang des Blutes durch das Herz, Ohnmacht und Beängstigung. Das sich ebenfalls in den Lungen stark angehäufte Blut verhindert die wechselsweise Zusammenziehung und Ausdehnung derselben. Daher wird der Athem schwer, und die Engbrüstigkeit groß. Im Gehirn befindet sich eben diese Anhäufung

fung des Blutes, und verursachet, daß man bey heftigem Schreck sinnlos wird, und die Kraft zu denken verlieret, daß man in der Lage bleibet, in der einen der Schreck überfiel, und daß man überhaupt des Vermögens zu würken beraubet wird. Personen, die von einer plötzlich über sie kommenden Gefahr erschreckt werden, sind daher weder im Stande, sich zu retten, noch sonst auf irgend eine Weise sich zu helfen.

§. 11.

Hieraus werden wir nun erkennen, wie ausserordentlich heftig der Schreck auf den Leib des Menschen würket. Seine Würkung ist nicht etwa nur vorübergehend, sondern sehr dauerhaft. Sie läßt noch lange Spuhren von ihrer verwüstenden Kraft zurück. Der erschrockne Mensch ist auch noch alsdenn, wenn der Schreck schon eine Zeit nachgelassen hat, schwach und matt. Seine erstarrten Säfte brauchen lange Zeit, ehe sie wieder in ihren ordentlichen Gang kommen. Alle seine Glieder zittern, wenn er vorüber ist, und erhalten nicht so bald wieder ihre natürliche Stärke. Er scheinet vorzüglich dadurch zu würken, daß er die Lebensgeister erschöpft, und die Lebenskräfte plötzlich schwächt und unwürksam macht.

§. 12.

Der Schreck fällt am stärksten die Nerven an. Die mehresten Nervenübel entstehen daher von ihm. Er hat sehr oft Ohnmachten, Schlagflüsse, die Starrsucht, die fallende Sucht und Lähmungen hervorgebracht. Wepfer sahe auf einen Schreck die fallende Sucht, und auf diese einen Schlagfluß und selbst den Tod erfolgen. Boerhaave sahe, daß der Schreck über ein von der fallenden Sucht überfallnes Kind, diese Krankheit bey vielen andern Kindern des Armenhauses zu Harlem hervorbrachte, die er nur durch einen andern Schreck wieder heilen konnte. Adrastus starb, als er von der Belagerung von Theben

zurück

zurück kam, und vernahm, daß sein Sohn gestorben war, und König Eduard der dritte starb plötzlich, da er die Nachricht erhielt, sein Sohn, der schwarze Prinz, sey todt. König Philipp der fünfte in Spanien war plötzlich des Todes, weil er so sehr über die Niederlage seiner Armee in Italien erschrack, daß sein Herz zerborst.

§. 13.

Einem Erschrockenen stehen die Haare in die Höh. Diese Erscheinung, die der Schreck mit der Furcht gemein hat, scheinet davon herzukommen, daß die Haut zusammengezogen wird und dadurch die in ihr stehenden Haare aufrichtet. Dieses Zusammenziehen verschliesset auch die Oefnungen der Haarwurzel, und verhindert dadurch den Eintritt der Säfte in dieselben. Daher wird man von grossem Schrecken grau. Pechlin erzählet von einem Menschen, der mit seinem Schiffe gescheitert, daß er nach einer dreytägigen Todesfurcht plötzlich grau worden und es auch geblieben sey. Schenk gedenket eines Jünglings, der, als er wegen eines Verbrechens zum Tode verurtheilet worden, in einer einzigen Nacht graue Haare bekam.

§. 14.

Dieses sind die verderblichen Würkungen des Schrecks. Sie sind desto gefährlicher, da sie den Menschen unvermuthet überfallen, und ihm keine Zeit übrig lassen, um sich gegen ihre Gewalt zu verwahren, oder ihr Mittel entgegen zu setzen. — Ob der Schreck gleich allen Menschen schädlich ist, so ist er es doch in einem sehr hohen Grade bey dem schönen Geschlecht, und bey zärtlichen, schwächlichen, sehr reitzbaren und empfindlichen Personen. Leute von dieser Art, und auch besonders diejenigen, die sehr krank gewesen sind, erschrecken leicht. Ein unvermuthetes Geräusch, ein Knall, oder eine iede plötzliche und unvermuthete Erscheinung kan sie

leicht

leicht auſſer ſich verſetzen. Eine vorüber laufende Maus erregte einſt bey einem ſehr zärtlichen Frauenzimmer eine tiefe Ohnmacht und einen lang anhaltenden Krampf.

§. 15.

Man findet aber auch Beyſpiele, daß der Schreck unheilbare Krankheiten geheilet hat. Musgrave gedenket einer Mannsperſon, deren Füſſe durch das Podagra ſo gelähmet waren, daß ihn ſeine Bedienten auf dem Rücken herumtragen muſten, der aber, da er, als ihn eben ein Bedienter die Treppe hinauf trug, hörte, ſeine Frau wäre gleich in Ohnmacht gefallen, den Augenblick von des Bedienten Rücken herunterſprang, die Treppe ohne die geringſte Schwürigkeit hinauf lief, und ſeine Frau ganz allein von dem Bette, auf dem ſie lag, weghob. Eine Frau, die an der Abzehrung ſo gefährlich darnieder lag, daß ſelbſt der berühmte Huxham glaubte, ſie würde bald ſterben, wurde, nach dem Zeugniß eben dieſes Arztes, durch einen heftigen Feuerlerm von dieſer Krankheit geheilet.

§. 16.

Die Furcht hat viel Aenliches mit dem Schreck. Eben die Zuſammenziehung der Gefäſſe und der feſten Theile, eben das Anhäufen der Säfte in dem Innern des Körpers und die Neigung zu krampfhaften Zufällen, die in dem Schreck ſo würkſam war, herrſcht bey der Furcht, nur in geringerm Grade und mit dem Unterſchiede, daß die Zuſammenziehungen nicht ſo dauerhaft, ſondern mehr abwechſelnd mit dem Schlaffwerden ſind. Die Muskeln werden mit Zuckungen befallen, bald heftig angeſpannt, bald wieder gänzlich erſchlafft. Daher kömmt es, daß der Menſch, der ſich fürchtet, an allen Gliedern zittert, unvernehmlich, ſtammlend und ſehr leiſe ſpricht, und kurzen und geſchwinden Athem hat; daß das Herze klopfet; daß er bald roth, bald weiß wird, die Augen ihm ſchnell im Kopfe herumgehen, der Puls bald geſchwind,

bald

bald langsam, und oft unterbrochen schlägt; daß er matt ist, sich gerne bewegen will und nicht kan; daß zuweilen die Ausdünstung unterdrückt wird, zuweilen aber sich ein heftiger Schweis einfindet; daß die Behältnisse der Säfte bald verschlossen, bald aber wieder unwillkührlich geöfnet werden, und daher nicht selten eine wider den Willen geschehende Ausleerung des Stuhlganges und des Harns erfolget. Einem Manne, der in grosse Furcht gerieth, entgieng der Saame.

§. 17.

Die Furcht hat ausser dem Vermögen, den Körper sehr zu schwächen und den Kreislauf der Säfte geringer und langsamer zu machen, auch noch die besondre Kraft, daß sie die einsaugenden Gefäße der Haut öfnet. Dieses letztere verursachet, daß der Mensch, der sich für einer Krankheit fürchtet, so leicht von derselben überfallen wird. Denn die von der Furcht geöfneten einsaugenden Gefässe, nehmen das Miasma, welches in der Atmosphäre schwebt, leicht auf und führen es in das Blut, wo es, gleich einem Fermente die Materie der Krankheit entwickelt und ihren Ausbruch beschleuniget. Der berühmte großbrittannische Leibarzt Zimmermann zu Hannover erzählet aus dem Rivinus, daß die Leute bey der Pest zu Leipzig fast nur durch Furcht angestecket worden wären, und führet zugleich aus einem englischen Arzte an, daß ein Frauenzimmer sich die Pocken zugezogen habe, weil sie in der Kirche eine Frau sah, die rothe Flecken im Gesichte hatte, von denen sie glaubte, es wären Pockenflecken. Eben dieser grosse Arzt erzählet die Geschichte eines Geistlichen, der aus Furcht die rothe Ruhr bekam, weil er glaubte, das Ruhrgift säße in seinen Hosen, die er in einem Städtchen, wo diese Krankheit eben herrschte, hatte waschen lassen. Van Swieten und andere haben zuweilen bey Frauenzimmern von der Furcht für einem Krebsschaden, unheilbare Knoten in der Brust entstehen gese-

gesehen. Die Furcht ist eine fruchtbare Quelle von Krankheiten. In den Schriften der Aerzte finden wir viel Beyspiele aufgezeichnet, daß Raserey, Stummheit, Lähmung, fallende Sucht und andere schwere Uebel auf eine heftige Furcht erfolget sind. Ich selbst besorge, da ich dieses schreibe, ein Mädchen von 13 Jahren, die als sie in einem Wirthshause auf dem Lande eine Nacht zubringen muste, und darinnen von Räubern überfallen wurde, in eine solche Furcht gerieth, daß sie von dem Augenblicke an mit dem heftigsten Schmerze in den Lenden und einer gänzlichen Unbiegsamkeit der Schenkel befallen wurde, welche durch das Brandichtwerden der musculösen Theile des Hintern noch gefährlicher und schmerzhafter wurde.

§. 18.

Auch die Schaamhaftigkeit ist eine Art von unangenehmer Leidenschaft, die aus Furcht und Schreck zusammengesetzt ist. Sie ist aber darinnen von beyden unterschieden, daß sie, anstatt daß die obigen Affecten das Blut von den äußern Theilen nach den innern treiben, dasselbe in den äußern Theilen, im Gesicht, auf der Brust und in der ganzen Oberfläche des Körpers zurückhalten. Daher wird man roth, wenn man sich schämet. Bey dem Frauenzimmer hat die Schaamhaftigkeit oft sehr merkwürdige Folgen. Sie hält das monathliche Blut zurück und tödtet zuweilen, sagt Herr Zimmermann. „Denn ich weiß von dem Herrn von Haller die Geschichte „einer Jungfer, der in einer Postkutsche vor einigen „Fremden die Reinigung plötzlich geflossen, und die sich „aus Schaamhaftigkeit über diese Begebenheit so sehr „kränkte, daß sie in ein Fieber verfiel und daran starb.„

§. 19.

Der Schreck ist ein schneller, ein gewaltsamer Feind unsers Körpers: die Traurigkeit hingegen ist ein schleichen-

chender, ein heimtückischer, aber auch ein desto gefährlicher. Jener überfällt den Menschen plötzlich und mit viel Geräusch; diese aber schleicht langsam daher, macht wenig Lärm, und zernagt unbemerkt den Lebensfaden. Sie entstehet, wenn in der Seele Vorstellungen von irgend einer Widerwärtigkeit, die entweder schon da ist, oder bevorstehet, erreget worden, und ist darinnen vom Schreck verschieden, daß sie nicht plötzlich kommt, sondern mit Nachdenken begleitet ist, wozu man bey dem Schreck nicht Zeit hat. Daher ist die Traurigkeit oft eine Folge des Schreckens. Ehe man traurig wird, wird man vorher tiefsinnig. Der Traurige denkt zu viel, der Erschrockne nichts.

§. 20.

Gemeiniglich werden bey der Traurigkeit die Nerven von Dingen angegriffen, die ihnen zuwider sind, welche in ihnen die Empfindung einer Art von Schmerz erregen und eine heftige Alteration hervorbringen. Daher beobachtet man bey der Traurigkeit gemeiniglich eine verdorbene Empfindungskraft. Die dazu gehörigen Werkzeuge werden stumpf, oder theilen doch den auf sie gemachten Eindruck dem Sammelplatz der Empfindungen auf eine falsche Art mit. Diese Verderbniß der Empfindung pflanzet sich bald auf den Körper fort und stöhret den Gang seiner Verrichtungen. Die Gefässe werden schlaff und verliehren ihre Spannkraft. Die Lebenskräfte werden schwach. Die Säfte schleichen nur langsam durch ihre Canäle. Das Herz schläget matt und langsam. Der Puls ist klein und ungleich. Die Absonderungen und Ausleerungen geschehen schlecht, und die Ausdünstung durch die Haut höret oft gänzlich auf. Das Blut wird dick, weil es die entkräfteten Gefässe und die erschlafften festen Theile nicht gehörig bearbeiten können. Die Eßlust verschwindet, weil es den Werkzeugen der Verdauung an Kraft und Stärke fehlet. Alle Verrich-

tungen

tungen des Körpers gerathen ins Stocken. Mit einem Worte, die Traurigkeit würket wie ein Gift, das die Triebfedern des Lebens nach und nach zerfrißt. Ist es daher wohl zu verwundern, wenn sich der Leib bey der Traurigkeit nach und nach verzehret, die Lebenskräfte verlöschen, die Sinnen schwach und die Empfindungen stumpf gemacht werden? — Eine mäßige Traurigkeit wird durch Weinen gelindert, bey einer heftigen aber vertrocknen selbst die Quellen der Thränen.

§. 21.

Die Traurigkeit würkt langsam. Sie nimmt den Nerven und Fleischfasern nach und nach ihre Kraft, und dem Herz und den Gefässen das Vermögen, die Säfte fortzutreiben. Ihre Schädlichkeit wird mit der Zeit erst recht sichtbar, weil sie die Grundstützen des Lebens nach und nach zernaget, und dem Körper dadurch Krankheiten zuziehet, die immer hartnäckig sind, und endlich den Leib gewiß ins Grab stürzen. Die schädlichen Folgen der Traurigkeit offenbahren sich vorzüglich durch eine grosse Schwäche der Nerven und der festen Theile, durch den Verlust der Eßbegierde, der Verdauungskraft und des Schlafs. Die durch die Lebenskräfte schwach unterstützte und vollbrachte Bewegung der Säfte zeigt ein kleiner, langsamer, oft unordentlicher, ungleicher Puls an, und die allgemeine Stöhrung der natürlichen Verrichtungen, nemlich der Verdauung, der Ernährung und der Absonderungen und Ausleerungen, verräth eine bleiche und gelblichte Gesichtsfarbe, und ein bey einigen sehr abgezehrter, bey andern aber sehr aufgedunsner Leib. Der Traurige schleicht kraftlos und wie ein Schatten herum. Bey dem gestöhrten Blutumlauf stocken die Säfte an allen Orten, wo die Gefässe schwach, oder viel Schwierigkeiten zu überwinden sind. Die blinden goldnen Adern stellen sich ein, und bey dem Frauenzimmer bleibt das monathliche Blut aus. Die Nerven werden ausserordentlich

empfindlich. Die Absonderung der Galle wird gestöhret, ihre Beschaffenheit verderbet, und der Magen und die Eingeweide werden geschwächt. Daraus entspringt endlich die Hypochondrie, die Melancholie, oder eine unheilbare Verzehrung des Körpers.

§. 22.

Wir haben zwar auch einige Exempel, daß die Traurigkeit so heftig gewesen, daß sie den Menschen getödtet hat. Von dieser Art ist der Fall des Prinzen von Holstein, der nach Zimmermann bey dem Sarge seiner Gemahlin weinte, einschlief und im Schlafe starb. — Allein diese Fälle sind selten, oder die Traurigkeit ist mit andern Leidenschaften verbunden gewesen. Herr Zimmermann führet einige dergleichen Fälle an. Diodorus Chronos starb, weil es ihn schmerzte, daß ihn Ptolomäus, anstatt Chronos, Onos, einen Esel hieß. Bey diesem Falle scheinet Traurigkeit, Schaam und Indignation mit einander verbunden gewürkt zu haben. Dieser letztere Affect allein, der nach Herrn Zückert aus Haß, Rachbegierde, Schaam, Zorn und Traurigkeit über ein erlittnes Unrecht, oder eine Beschimpfung zusammengesetzt ist, hat besonders ein sehr grosses Vermögen zu tödten. Dieses geschiehet schnell und ihre zerstöhrende Kraft erstrecket sich vorzüglich auf das Herz und die zu den Lebensverrichtungen gehörigen Eingeweide. Harvaeus fand bey einem von ihr getödteten Menschen das Herz mitten entzwey geborsten, und Herr Tissot erzählet, daß eine obrigkeitliche Person in der Schweitz, die sich um einen Posten bewarb, ihn aber nicht erhielt, zu eben der Zeit, als sie ihrem glücklichern Mitwerber zu Erhaltung desselben Glück wünschen wollte, todt zu dessen Füssen niederfiel. Eben derselbe führet an, daß ein berühmter deutscher Professor, aus Verdruß, daß sein College den Vorrang vor ihm erhalten hatte, gestorben sey. Der grosse Seefahrer Munk starb, weil ihn sein König mit dem Stocke

schlug,

schlug, und der Lieutnant des Columbus, weil man ihn bey Hofe nicht ohne seinen Anführer annehmen wollte.

§. 23.

Ich überlasse den ächzenden Traurigen gerne seiner Einsamkeit, und wende mich zur Betrachtung anderer Leidenschaften. Ich sehe einen Menschen, dem ein andrer etwas sagt, oder zufügt, was entweder unrecht ist, oder es ihm doch zu der Zeit zu seyn scheinet. Schnell fängt er an sich zu verändern. Wie ein electrischer Schlag dringt das Erlittene durch alle seine Theile und erschüttert ihn heftig. Zuerst erschrickt er, und das Blut drängt sich mit Ungestüm nach den innern Theilen; er wird blaß, die Augen starren, alle Glieder zittern und sein Herz pocht gewaltig. Das Gefühl des erlittnen Uebels erstarrt seine Lebensgeister und macht ihn auf einige Zeit fühllos. Aber bald kehren seine Sinnen zurück. Er fühlt sich wieder, und eine ganz andre Scene eröfnet sich. Sein Blut kehrt mit vermehrter Kraft von den innern Theilen zurück nach den äußern. Es lauft mit stürmischer Gewalt durch die Gefässe und drohet sie zu zersprengen. Das Gesicht wird roth, die Backen glühen, die Augen funkeln, wälzen sich heftig in ihren Hölen herum, und Blitz und Feuer fließt aus seinen Blicken. Wüthend schlägt er um sich, stösset mit den Füssen den Erdboden, als wenn er ihn zertrümmern wollte, knirscht mit den Zähnen, schreyt, schnaubet, und speyet giftigen Geifer um sich her. Er raset, — geberdet sich wie ein Unsinniger, stösset alles zu Boden, was ihm in den Weg kommt, und — doch ich schweige. — Denn, wer vermag den rasenden Anfall des Zornes recht zu schildern? — Wer kan das scheußliche, das um sich her Schrecken und Entsetzen verbreitende Bild eines Zornigen mit den rechten lebenden Farben abmahlen?

§. 24.

Gerne verlasse ich das Gemählde eines Zornigen und eile nur noch zu der kurzen Betrachtung der Würkungen dieser wüthenden Leidenschaft. Daß sie ausserordentlich heftig und zerstöhrend seyn werden, wird aus dem Entwurf klar, den ich erst von ihnen gemacht habe. Sie fliessen alle aus einer dreyfachen Quelle. Aus der reissenden Bewegung der Säfte, aus der heftigen Zusammenziehung der festen Theile und aus der starken Ergiessung und Erregung der Galle. Der Krampf, der in dem Leibe eines Zornigen wüthet, würket vorzüglich heftig auf die Werkstätte und die Behältnisse der Galle. Die Galle selbst scheinet durch den Zorn hitziger und schärfer zu werden. — Dieses erstrecket sich auf alle Säfte, und findet auch bey den Thieren statt. Der Speichel eines tollen Hundes ist am giftigsten, wenn das Thier zornig gemacht worden, und das Gift der Schlangen ist desto schädlicher, ie böser sie worden ist. — Durch die bey dem Zorn vorhandene krampfhafte Zusammenziehung und Erschütterung der Leber und der Gallenbehältnisse wird die erhitzte Galle in Menge in den Magen und die Gedärme ergossen, und aus diesen gehet sie leicht in das Blut. An allen diesen Orten frißt, reitzt und entzündet sie die festen Theile und löset das Blut auf. Daher erfolgen auf den Zorn oft tödtlich werdende Gallenfieber, gallichtes Erbrechen, gallichte Durchfälle, Darmgichten und die Gelbsucht. — Glücklich ist derjenige, der die ergoßne Galle bald durch Brechen oder den Durchfall wieder ausleeren kan. Dadurch entgehet er tausend Uebeln und selbst dem Tode. — Das empörte und mit Ungestüm in den Canälen umher getriebene Blut zerreißt leicht seine Gefässe, oder ergießt sich, indem es dieselben erweitert, ausser denselben. Daher beobachtet man zuweilen nach heftigem Erzürnen unter der Haut ausgegoßnes Blut in Gestalt rother und blauer Flecke, den Brand

an

an Händen und Füssen, und vom Zerreissen der Gefässe im Gehirne, tödtliche Schlagflüsse. Von eben diesem Zerreissen der Gefässe entstehen zuweilen gefährliche Blutflüsse, besonders bey dem weiblichen Geschlechte. Der Kaiser Valentinianus der erste starb an einer Blutstürzung, von der er in dem Augenblicke überfallen wurde, da er sich über die Sarmatier, welche einen Einfall in Illyrien gethan hatten, heftig erzürnete, und ihre ganze Nation zu vertilgen drohete. Nerva starb vom Zorn über den Regulus ebenfalls an einer Blutstürzung, und der hunnische König Attila hatte die nemliche Todesart. — Von dem heftigen Zusammenziehen und Anspannen der festen Theile wird das Blut zuweilen schnell ins Stocken gebracht. Das Gesicht erblasset alsdenn, der Athem gebricht, man fällt in Ohnmacht, und kommt nicht wieder zu sich, sondern stirbt. Dieses ist der Ursprung plötzlicher auf den Zorn erfolgender Schlagflüsse, und geschiehet vorzüglich alsdenn, wenn der Zorn nicht ausbrechen kan oder darf, sondern wenn man ihn unterdrücken, oder wie man im gemeinen Sprüchwort zu sagen pfleget, in sich fressen muß. Tausend Krankheiten, der Tod, oder ein beständiges quaalvolles, sieches und elendes Leben erfolget darauf. Die im Zorne heftig erschütterten Nerven gerathen in heftige Krämpfe. Convulsionen, die fallende Sucht und die Starrsucht (catalepsis) entstehen gemeiniglich aus dieser Quelle, oder wenn die Structur der Nerven allzuheftig erschüttert, und ihre Kraft zu sehr zerstöhret worden ist, verfallen sie in ein Unvermögen, ihre Verrichtungen auszuüben, und der ganze Körper, oder auch nur ein Theil desselben, wird gelähmet.

§. 25.

Bey einem Menschen, der sich oft erzürnet, werden endlich die Säfte scharf, unrein und dick. Das erste entstehet von der häufig ergoßnen, und in das Blut übergegangnen Galle; das letztere aber, weil, wie Sanctorius

beobachtet hat, der Zorn die Ausdünstung durch die Haut vermehret, und dadurch, wenn man sich sehr oft erzürnet, den Säften viel von dem sie verdünnenden wäßrigten Wesen entzogen wird. Die festen Theile verliehren ihre Spannkraft und werden geschwächt, weil durch die vom Zorne erzeugten heftigen Erschütterungen, die die festen Theile über ihre natürliche Spannkraft ausdehnet, ihr Zusammenhang vermindert wird. Die ergoßne scharfe und erhitzte Galle quält die dem Zorn Ergebnen ohne Aufhören, verderbet, reitzet und entzündet bald den Magen und die Gedärme, bald die Blutgefässe, bald die Nerven und stürzt endlich in beschwerliche Schmerzen, in die Gicht, in das Gliederreissen und in die Abzehrung. Kein Mensch, der sich oft erzürnet, hat einen festen, gesunden und dauerhaften Körper; er ist immer mager und hat eine gelbe Gesichtsfarbe. Nur manchmal macht eine eiserne Natur und eine gewisse Gewohnheit an den Zorn und seine erschütternden Bewegungen hiervon eine Ausnahme. Sonst aber stirbt der Zornige gewöhnlicher Weise sehr früh, und erlangt selten ein hohes Alter.

§. 26.

Die angenehmen Leidenschaften würken mit einer ganz andern Kraft auf uns. Das sinnliche Vergnügen ist dasjenige, dem die ganze Welt opfert, — ist die herrschende Leidenschaft aller Menschen. Jeder strebt nach ihm. Der Weise sowohl als der Narr, der Bettler wie der Reiche, der König wie der Sclave. Von den Göttern der Erde an bis zu dem niedrigsten Wurme ist Vergnügen der dringendste Wunsch. Alles sehnet sich darnach, und wenn wir in seinem Besitze sind, so halten wir uns für glücklich. Die Wollust im guten Verstande, das heist, das Vergnügen, welches die Vernunft und das Gewissen billiget, das nach den Gesetzen der Mäßigkeit eingerichtet ist, und nicht Eckel, Sorge und Plage nach sich ziehet, ist uns nützlich, ist für uns Wohlthat. Wäre es Sünde,

das

das Vergnügen, dessen wir fähig sind, zu empfinden, wozu haben wir denn die Werkzeuge der Sinnen empfangen? Warum gab uns denn der Schöpfer Gesicht, Geschmack, Geruch, Gehör, Gefühl, wenn wir vor angenehmen Gegenständen die Augen zuschliessen, vor süssen Tönen die Ohren verstopfen, und wohlschmeckende Speisen nicht die Zunge und den Gaumen kützeln lassen sollen. — Das mäßige Vergnügen, die erlaubte Wollust ermuntert unser Leben, giebt unsern Lebenskräften einen neuen Schwung, befördert die Aus- und Absonderungen, macht den Leib leichter, munterer und thätiger. Die Lebenskräfte erhalten sich, wenn wir vergnügt sind, in ihrer natürlichen Güte und Stärke, die Triebfedern des körperlichen Lebens werden nicht von unangenehmen heftigen Erschütterungen abgenützt, die Lebensgeister nicht unterdrückt, nicht erschöpft, nicht verschwendet, sondern arbeiten ungestöhrt an der Erhaltung und Fortdauer des Lebens. Frohe Empfindungen erhalten unsern Leib in guter Gesundheit, und geben unserer Natur eine lange Dauer. Sie befördern selbst die Rückkehr der verlornen Gesundheit. Dieses siehet niemand mehr, als der Arzt. Das Zutrauen zu einem Arzte macht den Kranken froh und giebt ihm guten Muth. Es flösset ihm ein Vergnügen ein, das aus der Hofnung des Gesundwerdens entspringet. Der frohe Kranke wird daher eher und leichter wieder gesund, als der Traurige, bey dem die Krankheit immer mehr Wurzeln schlägt, und hartnäckiger wird. Wenn wir stets die Mäßigkeit vor Augen haben, stets unsre Handlungen nach den Gesetzen, die uns unsre Vernunft und unser Gewissen vorschreibet, einrichten: so können wir unsre Zunge, ohne uns zu schaden, mit guten angenehmen Speisen erquicken, unsere Augen an reitzenden Gegenständen weiden, unser Ohr durch angenehme Töne vergnügen, und uns mit süssen Gerüchen laben. Allein wenn wir im Vergnügen ausschweifen, das heist, es unmäßig, oft, lange anhaltend und so genüssen, daß

hernach Reue, Schmerz und mancherley Uebel darauf erfolgen: so wird uns das Vergnügen zur schändlichsten Wollust.

§. 27.

Diese schändliche Wollust kan uns, anstatt daß uns das mäßige, reine Vergnügen Lebensbalsam war, zum tödtlichsten Gifte werden. Ich übergehe das Verderben, welches sie über unsre Seele verbreitet, und halte mich nur allein bey der Zerstöhrung auf, die sie in unserm Körper anrichtet. Der Säuffer, der Fresser, der Hurer, opfert gemeiniglich die gute Beschaffenheit seines Körpers, seine Gesundheit und selbst das Leben seinen unersättlichen Begierden auf. Indem sie unaufhörlich ihr Blut in stürmische Bewegung versetzen, die Nerven durch immerwährende Erschütterungen mürbe machen, die Lebensgeister ohne Maas erschüttern, die besten Säfte verschwenden, oder mit Feuer und fressender Schärfe anfüllen: so muß nothwendig die ganze Harmonie der Kräfte zerstöhret, die Verbindung der Theile des Leibes getrennet und aufgelöset und die Thätigkeit der Triebfedern unsers Lebens ins Stocken gebracht werden. Verstopfungen der Gefässe, Verderbniß der Säfte, Entkräftung der festen Theile muß natürlicher Weise darauf erfolgen, und man darf sich nicht wundern, wenn der entkräftete und abgezehrte Knecht der Lüste, wenn er nicht durch schreckliche Krankheiten plötzlich dahin gerissen wird, doch frühzeitig genug, wie ein Licht, dem es an Nahrung gebricht, verlischt. Eine gute und dauerhafte Gesundheit ist der Lohn der Tugend, so wie dem unmäßigen Genuß der Wollust gewiß krampfhafte folternde Schmerzen, die Gicht, die Lustseuche und Hectic nachfolgen.

§. 28.

Die Freude verbreitet über den Menschen neues Leben. Sie röthet mit Lebensfarbe das Gesicht. Aus den Augen des Freudigen blitzet ein lebhaftes Feuer. Der Puls schlägt bey ihm lebhaft, frey und ungehindert, über den ganzen Körper verbreitet sich eine belebende Wärme, und die Ausdünstung der Haut gehet gut von statten. Alles ist bey einem freudigen Körper in sanfter Bewegung, und selbst Hände und Füsse drücken durch ihre Beweglichkeit die entzückenden Würkungen der Freude aus. Die Freude erleichtert alle Verrichtungen des Körpers; sie ist oft ein Arzt, der den Menschen von schweren Krankheiten befreyet. Den Jüngling, den nach dem Tulpius auf erhaltene abschlägige Antwort von dem Mädchen, das er brünstig liebte, die Starrsucht überfiel, heilte die Versicherung, daß er sie bekommen würde, plötzlich, und die Freude über den erhaltenen Sieg über den Hannibal vertrieb dem Fabius ein hartnäckiges viertägiges Fieber. Plötzliche und unvermuthet kommende Freude greift aber auch oft den Körper so sehr an, daß sie die Triebräder des Lebens auf einmal stockend macht. Zwey römische Frauen starben für Freude über die Rückkunft ihrer Söhne von der Niederlage, welche die römische Armee durch den Hannibal am thrasimenischen See erlitten hatte. Diagoras starb an eben dieser Ursache, da seine drey Söhne als Sieger aus den olympischen Spielen zurückkamen, und ihre erhaltenen Kronen auf sein Haupt setzten. Dem Sophocles tödtete die Freude über den Beyfall, den sein Trauerspiel erhielt, und dem Philippides wiederfuhr das nemliche. Das Lachen ist ein treuer Gefährte der Freude. Es hilft den Durchgang des Blutes durch die Lungen befördern und erleichtert den Kreislauf. Aber wenn es so heftig ist, daß es die Lungen zu sehr ausdehnet, und dadurch die Forttreibung des Blutes aus denselben verhindert, kan es den Tod zuziehen. So lachte sich Zeures

über ein altes Weib, das er gemahlt hatte, und Philemon über einen Esel, der Feigen fraß und Wein soff, zu Tode.

§. 29.

Ich habe nun kürzlich die Würkungen der Leidenschaften auf unsern Leib dargestellt und zu zeigen mich bemühet, daß sowohl die angenehmen, als die unangenehmen das Vermögen haben, unsern Leib zu zerstöhren. Es wird daher leicht einzusehen seyn, daß man, um den Körper lange zu erhalten, ein ruhiges Gemüth haben müsse, ein Gemüth, in dem heftige, stürmische Leidenschaften nur selten oder gar nicht aufbrausen, und durch ihre ungestümen Würkungen die Triebfedern unsers Lebens entkräften. Wohl uns daher! — wenn unter lauter Freuden uns das Haar verbleichet — wenn wilde Leidenschaften nicht von sanfter Schönheit das Gefühl verhindern — wenn man sagen kan, das Leben ist gleich einem heitern Frühlingstag vergangen unter Freud und Lust. — Zwar giebt es auch oft trübe Stunden in der Welt, und Blitz und Donner stöhrt uns oft bey unsern Freuden. Allein dieses scheinet selbst zu unserm Glücke nöthig zu seyn. Denn ein steter Sonnenschein reitzt uns weniger, als ein schöner Tag, der auf zehn trübe und stürmische folgt. Selbst das Traurige und Herbe, das GOtt oft unter unsre Freuden mischt, giebt unserm Leben neue Reitze. Nur der Thor murret darüber. Der Weise erträgt auch das Böse mit Geduld und

hüllet sich
In seine Tugend, wenn es stürmt,
Er hoffet stets auf beßre Stunden, und täuschet sich nicht —
Denn Ruh und Freude kommt zurück
In seine Brust.

Aber

Aber der Unruhige, der von brausenden Leidenschaften, wie die Wellen von den Stürmen hin und her getriebne Mensch, kan sich dieses Glücks nicht freuen. Die öftern Stürme seiner Affecten machen seinen Leib endlich mürbe. Wie ein fester Pallast von wiederholtem Erdbeben erschüttert, endlich doch einmal einstürzt: so muß auch endlich der oft bestürmte Körper nachgeben, und unter den wiederholten Anfällen erliegen. Nichts dauert in der Welt ewig, oder ist so fest und dauerhaft, daß es der Zerstöhrung Trotz bieten könnte, und unser Leib ist in einem vorzüglichen Grade zerbrechlich. Er gleichet einer Seifenblase, die plötzlich zerplatzet, wenn sie am gröſten zu seyn scheinet.

§. 30.

Aber kan ich dafür, daß ich Leidenschaften habe — Kan ich sie verbannen — Kan ich meinen Leib anders bauen, als er ist? — So höre ich mir hier zurufen. Es wäre thöricht, wenn man verlangen wollte, daß ein Mensch nicht freudig, nicht zornig werden, nicht etwas begehren oder verabscheuen solle. Ich bin vielmehr überzeugt, daß die Leidenschaften uns nützlich, daß sie uns nothwendig sind, und daß sie, wie Herr Zückert saget, wie die Sonnenwärme die Säfte der Pflanzen in Bewegung setzet und die Entwickelung der in den Blüthen eingehüllten Keime desto schneller befördert: eben so die Menschen geschäftig machen und in ihnen viele Handlungen zur Reiffe bringen, die sonst unterblieben wären. Allein dieses gilt nur von den selten kommenden, von den gemäßigten Leidenschaften. Die stürmischen, die anhaltenden, die oft wiederkommenden sind es, denen ich die frühe Zerstöhrung des Körpers und die Verkurzung seines Lebens zuschreibe. Diese sind uns nicht nothwendig. Sie abzuhalten, sie zu vermindern, ihnen aus allen Kräften entgegen zu arbeiten, ist des

Men-

Menschen erste und heiligste Pflicht. Der Mensch kan dieses thun. Er kan seinen Leidenschaften Gränzen setzen; ja er kan sie vermehren und vermindern. Der kurze Raum, der mir noch übrig ist, fasset, die Art und Weise weitläuftig abgehandelt, nicht. Allein dieses muß ich doch sagen, daß das Bestreben, seine Vorstellungen so deutlich, als möglich zu machen, sie gehörig zu beurtheilen, von der rechten Seite zu betrachten, und sich nicht einen falschen Schein blenden zu lassen: die Vertreibung alles desjenigen aus unserm Körper, was unordentliche Bewegungen, einen Kützel oder Reitz in ihm hervorbringet, durch eine gute Lebensordnung, durch Arbeitsamkeit, Mäßigkeit im Essen und Trinken, durch Vermeidung des Müßiggangs, der Völlerey und durch Enthaltung unnützer, böser Gedanken, und endlich die Vermeidung derjenigen Gegenstände, die zu dem Ausbruch der Leidenschaften Gelegenheit geben, die besten Mittel sind, wodurch wir Herren über unsre Leidenschaften werden können. Ich weiß, daß es schwer, ja fast unmöglich sey, die Leidenschaften, wenn sie schon da sind, zu vertreiben. Ich weiß aber auch aus der Erfahrung, daß ein Zorniger nicht zornig wird, wenn ihn niemand beleidiget, und ein Furchtsamer sich nicht fürchte, wenn nichts da ist, was die Furcht rege macht; daß es Menschen gegeben hat, die, da sie sonst zu einer oder der andern Leidenschaft ausserordentlich geneigt waren, es doch durch ihre Vernunft und ein unermüdetes Bestreben so weit gebracht haben, daß die ihnen sonst gewohnten Leidenschaften sie seltener und in geringerm Grade überfielen. Daher bitte ich einen Jeden, daß er sich dieser Arbeit unterziehe, daß Aeltern bey ihren Kindern und Erwachsene bey sich selbst allen Fleiß anwenden, um die Kunst zu erlernen, die uns fähig macht, sich nicht bald iedem in uns aufsteigenden Gedanken Preis zu geben, sondern alle in uns entstehende Vorstellungen vorher wohl zu überlegen und zu prüfen,

wenn

wenn er sie nicht ganz unterdrücken kan, nicht mit Hartnäckigkeit an ihnen kleben zu bleiben, sondern sie durch andre Vorstellungen bald zu verdrängen, das Gemüthe zu zerstreuen und sich den Nutzen oder Schaden, der ihm aus der Befolgung des bey ihm aufbrausenden Affects zufliessen würde, wohl vorzustellen suche. Die Alten sagten: wenn uns der Zorn übereilen will, muß man ein Vaterunser beten, und Athenodorus rieth dem Auguſt, wenn er merkte, daß sich der Zorn ihm näherte, so sollte er nur die vier und zwanzig Buchstaben des griechischen Alphabeths hersagen. Athenodorus hat Recht. Denn dadurch wird der Geist zerstreuet und eine Kette anderer Gedanken erreget.

Cap. X.

Anhang

einiger Regeln, deren Beobachtung zur Verlängerung des Lebens nothwendig ist.

§. 1.

Alle Dinge, an die wir gewohnt sind, werden uns, wenn sie auch noch so schwer und unangenehm scheinen, leichte. Hippocrates sagt schon, daß selbst schwächliche Leute die beschwerlichsten Sachen, an die sie aber gewohnt sind, besser vertragen, als starke Personen zwar leichte, aber ungewohnte, und die Erfahrung bestätiget noch täglich die Richtigkeit dieses Satzes. Die Gewohnheit macht uns die stärkste Kälte erträglich. Die Töchter des Landmanns gehen noch mit bloßen Füssen, wenn das weichere Stadtmädchen sie schon längst in dicke Strümpfe gesteckt und ihren Leib in Pelze gehüllet hat. Man kan sich an harte, unverdauliche und selbst an schädliche Speisen, an starke berauschende Getränke, an die Ruhe, ja auch an gewisse Leidenschaften so gewöhnen, daß daraus dem Leibe kein Schaden zufließt. In Westphalen und Pommern befindet man sich bey dem groben Brodte und dem harten geraucherten Schinken und Fleische, das durch Gewohnheit verdaulich gemacht wird, so wohl, als in den südlichen Ländern Europens bey den nahrhaftesten und leicht verdaulichsten Bouillons. Der Lappe macht sich

Brodt

Brodt aus Fichtenrinde und ist gesund dabey. Gieb es dem an das Weitzenbrodt gewohnten Franzosen, und er wird krank und elend werden und sterben. Dem Persianer ist der Teufelsdreck, dessen Geruch unsre ganze Natur empöret, das angenehmste Gewürze. Es giebt Völker, denen das Seehundfett und der Thran von Wallfischen, der für unsre Nase unerträglich stinkt, der gröste Leckerbissen ist; und die deßwegen die christliche Religion nicht annehmen mochten, weil ihnen die Mißionarien nicht versprechen konten, daß man ihnen im Himmel Thran zu trinken geben würde. Es giebt Leute, die den stärksten Brandtewein so häufig, wie andre Wasser oder Bier trinken, und der Morgenländer nimmt täglich einigemal eine Portion Mohnsaft, die den Europäer tödten würde, ohne Schaden zu sich. Ich kenne Personen, denen das Erzürnen so zur Gewohnheit worden, daß sie sich übel befinden, wenn es ihnen an Gelegenheit dazu fehlet.

§. 2.

Die Gewohnheit wird uns also zur andern Natur. Es ist schwer, die Natur auf einmal zu verändern: es ist oft unmöglich, sie zu nöthigen einen andern Gang zu gehen, oder anders zu würken, und wenn man sie mit Gewalt darzu nöthiget, so wird sie sich gewiß durch mannigfaltig erregte Uebel und Beschwerlichkeiten dafür rächen, oder doch bald wieder den aufgedrungnen Weg verlassen und zu ihrem alten zurückkehren. Daher sagten die Alten mit Recht: Wenn du auch die Natur mit dem Prügel in der Hand fortjagst, so wird sie doch wieder zurückkommen.

§. 3.

Mit der Gewohnheit gehet es eben so. Es ist ungemein schwer, das, woran man einmal gewohnt ist, plötzlich

lich ganz abzulegen, und will man es mit Gewalt erzwingen, so spüret der Leib davon den grösten Schaden. Es fehlet uns daher nicht an Exempeln von dieser Art. Man hat von dem auf einmal unterlaßnen Tabackrauchen, oder Schnupfen, die grösten Kopf- und Augenübel entstehen gesehen. Man hat beobachtet, daß eine schnell veränderte Lebensart, die plötzliche Enthaltung von den vorher gewohnten hitzigen Getränken, die Ablegung sonst immer getragner warmer Kleider, den Leib so sehr erschüttert und angegriffen habe, daß darauf tödtliche Fieber, Entkräftung, die Wassersucht und selbst die Hectic hervorgebracht worden sey. Es muß also diese Regel uns tief eingepräget seyn: man muß dasjenige, woran man seit langer Zeit gewohnet ist, nicht auf einmal und plötzlich wieder abschaffen. Denn was man nicht gewohnt ist, kan uns schaden.

§. 4.

Daß die Natur gegen gewisse Dinge einen Abscheu habe, der durch nichts gehoben werden kan, oft zwar von der Einbildung abhängt, oft aber auch in dem Bau des Körpers gegründet ist, lehret uns die Erfahrung, und ich habe im ersten Kapitel bey der Idiosyncrasie viel Exempel davon angeführet. Die köstlichste Speise ziehet uns oft die gefährlichsten Krankheiten zu, wenn uns vor ihr eckelt, und die schlechteste und abscheulichste bekommt uns wohl, wenn sie unserer Natur zusaget. Dem Caraiben ist Menschenfleisch eine Delicatesse: und nur der Gedanke, seinen Bruder zu essen, erschüttert die ganze Natur des Europäers. Dem Jacuten schmeckt seine halb verfaulte Maus herrlich; dem Tatar ist sein Pferdefleisch ein Leckerbissen; bey uns hingegen giebt es Menschen, die eher für Durst umkommen, als von dem Wein, in dem eine Maus ertrunken ist, trinken würden. Nöthiget man einen Menschen mit Gewalt das zu essen, was ihm zuwider ist, so siehet man,

man, wenn der Magen nicht bald das genoßne wieder wegbricht, Krämpfungen, Convulsionen und andre heftige Uebel entstehen. Höchst wichtig ist daher auch diese Regel: Das, wofür die Natur einen Abscheu, eine gewisse Antipathie hat, und was man auf keine Weise vertragen kan, muß man lieber gänzlich meiden, als die Natur dazu zwingen.

§. 5.

Das Leben unsers Körpers beruhet auf der freyen und ungehinderten Bewegung der Säfte durch die Gefäße, oder auf dem freyen Kreislauf. Dieser hängt aber theils von der guten Mischung der Säfte, theils von der guten Beschaffenheit der Kräfte des Körpers und seiner festen Theile ab. Diese Kräfte sind vorzüglich die Stärke derselben, und ihre lebenden Kräfte. Herrschen diese in dem gehörigen Grade in den Fleischfasern, in den Gefäßen, in den Nerven, und in den Häuten: so kan man auch sichre Rechnung auf die lange und gute Erhaltung des Kreislaufs, und folglich auch auf die lange Dauer des Lebens machen. Man muß also bey der Verlängerung unsers Lebens sich immer angelegen seyn lassen, das zu thun und zu suchen, was den Leib stärket, und das zu vermeiden, was ihn schwächet. Dieses zerstöhret den Leib nach und nach und macht ihn mürbe, jenes erhält ihn und macht ihn dauerhaft.

§. 6.

Allzuhäufiges Aderlassen schwächet den Leib. Das Blut ist die Quelle des Lebens. Diese biblische Wahrheit ist seit der Entdeckung des Kreislaufs hell und deutlich an den Tag geleget worden. Das Blut ist nicht allein dasjenige, was die Triebfedern des Lebens, wie die Gewichte die Räder einer Uhr, in Bewegung setzet, und darinnen er-

hält, sondern es ist auch dasjenige, was durch beständiges Ersetzen der verlohrnen Theile, die festen Theile unsers Körpers gut und vollkommen erhält, sie dauerhaft macht, und ihnen das Vermögen giebt, ohne äussere Hülfe und Kraft, lange Zeit ihre bewegenden Kräfte zu unterhalten und fortzusetzen.

§. 7.

Wenn wir viel Blut verliehren, so ermatten die lebenden Kräfte und die Werkzeuge der Bewegung werden schwach. Dieses siehet man auf alle Blutflüsse, von den natürlich erregten an, bis zu denjenigen, die von Verwundungen oder zu häufigem Aderlassen entstehen, erfolgen. Starkes und öfteres Aderlassen, sagt Fridrich Hoffmann, schwächt die Nerven und den Magen, verderbt die Dauung und verhindert die Ausdünstung durch die Haut. — Personen, die viel Blut verlohren, werden mit der Zeit ganz abgezehret und kraftlos, weil es ihnen an nährender Materie gebricht, und die erschlaften festen Theile nicht Kraft genug haben, um das Blut gehörig zu bearbeiten und in ihm eine gute nährende Materie hervorzubringen. Sie gehen bleich und aufgedunsen einher, weil sie theils nicht genug rothes Blut haben, theils aber ihr Herz und ihre Gefässe nicht Kraft genug besitzen, um das wenige rothe Blut bis in die kleinsten Canäle der Oberfläche und der Haut hindurch zu treiben. Sie werden endlich wassersüchtig, weil ihre erschlaften Gefässe das Vermögen, gutes Blut zu machen, verlohren haben, und ihre Adern nur mit einem wässerichten Wesen erfüllet sind, das alles natürliche Feuer auslöschet. Sie haben daher fast gar keine Lebhaftigkeit mehr, weil es ihnen an Lebensgeistern gebricht, und die Nerven schwach und ohnmächtig werden. Denn wenn in den Gefässen, sagt Robert Whytt, nicht diejenige Menge Blut zurück bleibt, welche erfordert wird, die unterschiedenen Verrichtungen der Theile auf die gewöhnliche Art zu voll-

vollführen, so wird der regelmäßige Umlauf der Säfte überhaupt gestöhret, und die Vertheilung oder Ausübung der bewegenden Gewalt der Nerven in Unordnung gebracht.

§. 8.

Der Mangel an Blut hat den Mangel an nährender Materie zur treuen Gefährtin. Daher fehlet dem Körper, der durch grossen Blutverlust erschöpft worden ist, der gehörige Grad der Ernährung. Derjenige Zustand aber, wo die Ernährung fehlet, oder schlecht von statten gehet, ist das Alter. Wir dürfen uns daher nicht wundern, wenn Leute, die viel Blut verlohren haben, früh alt werden, und zeitig sterben. Man wird mir zwar das Beyspiel des berühmten Fridrich Hoffmann entgegen stellen, der in einer eignen Abhandlung die Kraft des Aderlassens zur Verlängerung unsers Lebens gerühmet hat. Allein man merke sich wohl, daß ich hier, wenn ich behaupte, das viele Aderlassen verkürze unsre Tage, von dem in grosser Menge und oft durch Aderlassen verursachten Blutverlust rede, da im Gegentheil die von Hoffmann gerühmte das Leben verlängernde Kraft des Aderlassens nur alsdenn zu erwarten ist, wenn man selten, sparsam, nicht ohne Noth, das heist, nur alsdenn, wenn man zu viel Blut hat, sich die Ader öfnen läßt. Unmäßiges, oft wiederholtes Aderlassen, welches entweder nur blos aus Gewohnheit, oder aus Vorurtheil, oder weil es der Calender sagt, oder weil es der Großpapa, oder die Großmama so gethan hat, angestellet wird, schadet gemeiniglich, schwächet den Leib, entkräftet ihn und löscht nach und nach das Lebenslicht aus, indem es ihm die Nahrung entziehet. Ich habe Leute gesehen, denen von ihrem blutgierigen Arzte in einem Entzündungsfieber durch unaufhörliches Aderlassen alles Blut abgezapfet wurde, und die, ob sie gleich vor ietzt dem Tode entgiengen, doch die ganze Zeit ihres Lebens hindurch sich nie

wieder vollkommen erholen, und ihre alte Stärke und Lebhaftigkeit wieder erhalten konten. Sie schlichen bleich, aufgedunsen, abgezehret und kraftlos einher, fühlten nie mehr das Süsse einer guten Gesundheit, und starben zeitig an der Auszehrung oder Wassersucht.

§. 9.

Man thut daher wohl, wenn man sich nicht zu sehr an das Aderlassen gewöhnet, sondern es nur im grösten Nothfall gebrauchet. Selbst die Vollblütigkeit, bey deren Gegenwart das Aderlassen vor dem strengsten medicinischen Richterstuhl nie für schädlich wird erkläret werden, kan auf andere Weise vermieden, und wenn sie schon da ist, verringert werden. Man lebe nur, wie Cornari sagt, mäßig, esse und trinke weniger, bewege sich fleißig und arbeite viel, so wird man gewiß nicht vollblütig werden. Ist man es aber schon worden, so wird man durch die Beobachtung der erst erwähnten von dem Cornari empfohlnen Dinge, und durch einigemal wiederholtes gelindes Purgieren sich bald von dem Ueberfluß der Säfte befreyen können.

§. 10.

Auch heftige, scharfe und sehr oft wiederholte Purganzen schwächen unsern Leib. Sie trocknen die Gedärme aus und schwächen sie und alle andere Werkzeuge der Verdauung. Hoffmann sahe auf unmäßiges Purgiren die Hypochondrie sich einstellen, und andere sahen auf dieselben heftige Bauchflüsse unverdauter Speisen, die Lienterie und Cöliaca erfolgen. Indem sie dem Leibe viel nützliche Säfte entziehen, die Dauungskraft unterdrücken, und dadurch verhindern, daß kein guter Nahrungssaft verfertiget werden kan, werden sie eine Quelle der Kraftlosigkeit und der Auszehrung, die den Körper unfähig macht, seine Tage

hoch

hoch zu bringen. Hippocrates sagt daher mit Recht, es sey schädlich, diejenigen zu purgiren, die recht gesund wären — und man würde vom Purgiren schnell entkräftet. Celsus, dieser grosse Römer, sagt eben dieses.

§. 11.

Eben diese Entkräftung und Abmattung des Körpers erfolget auf den zu öftern Gebrauch der Brech- und hitzigen Schweistreibenden Mittel. Ausser dem Verlust der Säfte, den sie dem Körper gewiß zuziehen, greifen sie ihn auch zu heftig an, und erschüttern ihn zu sehr, als daß seine Gesunddeit dabey bestehen könne. Vortreflich sagt daher der grosse Gaubius: sie schaden, wenn sie oft gebraucht werden, entweder, indem sie dem Leibe zu viel Säfte rauben, oft mit dem Unnützen zugleich das Nützliche ihm entziehen, oder indem sie die Ausleerungswerkzeuge schwächen und zerstöhren, die Ordnung der Natur verkehren, ihre Verrichtungen unterbrechen, sie an fremden Reitz gewöhnen, und für den ihnen nöthigen taub und unempfindlich machen, auf diese Weise aber die Ernährung sowohl, als das Absonderungs- und Ausleerungsgeschäfte unterbrechen und verhindern. Gaubius hat Recht. — Denn die Erfahrung belehret einen ieden aufmerksamen Arzt von der Wahrheit dessen, was er gesagt hat. Sie zeiget ihm, daß sie dieses bey einem Starken sehr oft, bey einem Schwächlichen aber fast immer und gewiß thun.

§. 12.

Daß übermäßiges Fressen schwächet, kan aus dem Vorhergehenden schon bekannt seyn. Hippocrates selbst warnet für demselben. Wenn die Nahrungsmittel, sagt er, die Kräfte des Körpers übersteigen: so bringen sie eine Menge von Uebeln herfür. Die sichtbarste Beschwerlichkeit, die vom zuviel Essen entstehet, ist Schwäche des Ma-

gens und gänzliche Verderbung der Verdauung. Diese Schwäche des Magens pflanzt sich bald auf den ganzen Körper fort. Die Schwere in den Gliedern, die Mattigkeit des ganzen Körpers, die Neigung zum Schlaf, und die Düsternheit des Kopfes, die gemeiniglich nach übermäßigem Fressen erfolget, zeiget deutlich genug die schwächende und abmattende Kraft überflüßig genossener Speisen an. Selbst die Thiere werden unfähig zur Arbeit und matt, wenn sie sich überfressen haben. Sie legen sich darnach gemeiniglich nieder, um zu schlafen und auszuruhen.

§. 13.

Die Beobachtung der Mäßigkeit im Essen macht den Leib munter und stark. Man urtheilet falsch, wenn man glaubt, ie mehr man Nahrungsmittel in den Körper bringe, desto stärker werde er. Sie dienen nur, um die Dauung zu verhindern, und die Güte des Nahrungsaftes zu verderben, die doch zu dem Stark- und Kraftvollwerden nothwendig erfordert wird. Jechus, ein berühmter Kämpfer zu Tarent, lebte die ganze Zeit über, da er auf den Kampfplatz treten muste, ausserordentlich mäßig und nahm nur wenig Speisen zu sich. Hippocrates sagt, derjenige, der wenig Speisen zu sich nähme, würde von Krankheiten befreyt seyn, und versichert, es trüge nichts mehr zur Erhaltung der Gesundheit bey, als die Vermeidung des Ueberladens mit Speisen. Der grosse Newton, der ein hohes Alter erreichte, lebte ausserordentlich mäßig. Er aß niemals mehr, als etwas Brodt, und etwas von einem jungen Huhn. Cornari verstattete sich nur täglich zwölf Unzen feste Speisen, und lebte über hundert Jahr.

§. 14.

Die Trunkenheit greift die Kräfte des Körpers ausserordentlich an. Die von dem berauschenden Wesen während derselben über ihre natürliche Spannung ausgedehnten Fleischfasern und Gefässe versinken, wenn sie vorüber ist, in eine gänzliche Erschlaffung. Die Theile ihrer zu sehr angespannten Gefässe werden zu sehr von einander getrennet, und ihr Zusammenhang wird dadurch zu sehr vermindert. Daher gehet mit der Zeit, wenn die Trunkenheit zu oft wiederholet wird, die ganze Stärke und Festigkeit des Körpers verlohren, und der Leib wird zu allen Verrichtungen des Lebens unfähig gemacht. Die Trunkenbolde sind gemeiniglich kraftlos und matt; ihre erschlaften festen Theile müssen stets durch berauschende Materien thätig und würksam gemacht, und zu lebhaften Bewegungen angespornet werden. Ohne diese sind sie ohnmächtig und zittern an allen Gliedern. Die schwächende Kraft trunken machender Getränke erstrecket sich auch bis auf den Magen und die Gedärme. Sie verursachen, daß bey einem Trunkenbolde die Eßlust verlohren gehet, daß der Magen fast gar keine Speisen verträgt, und sie nur allein durch Getränke sich ernähren; — daß das Blutmachungsgeschäfte schmachtet; — daß von der alles überschwemmenden Menge der Feuchtigkeit, die täglich in den Bauch eines Säufers kommt, die natürliche Wärme und die Lebenskraft erstickt wird, und daß iede gute Eigenschaft des Blutes ersäufet wird. Alles dieses arbeitet mit vereinten Kräften an der Verderbniß der Säfte, und ist Ursache, daß endlich in den Adern eines Säufers nur ein wässerichtes Wesen, das ganz ohne Kraft und Feuer ist, herumschleicht. Auch der Geist leidet dabey. Denn die Trunkenheit macht die Nerven stumpf und die Sinnen schwach und unwürksam. Daher findet man unzählige Beyspiele, daß man seinen Verstand versoffen hat.

§. 15.

Eben das, was zu viel Aderlassen, zu viel Purgiren, Brechen, Schwitzen, Essen und Trinken thut, eben das thut auch mit doppelter Kraft der unmäßige Beyschlaf. Lommius, Tissot, Hoffmann, Zimmermann und andere Aerzte haben die zerstöhrende und schwächende Kraft dieser Ausschweifung, mit den lebhaftesten Farben geschildert, und ieder Mensch kan in der täglichen Erfahrung Beyspiele von dieser Art finden. Selbst die Thiere, die sich dem Zeugungswerke zu verschwenderisch ergeben, bezahlen oft ihre Unersättlichkeit mit dem Leben. Der Schmetterling stirbt durch sie erschöpft, und der Sperling lebt kurz, weil er sich zu oft begattet.

§. 16.

Anhaltendes Studieren und Nachtsitzen schwächet ebenfalls den Leib wie den Geist. Es entnervet vorzüglich den Magen und die Gedärme, verderbet sie, und verursacht, daß sich in diesen Theilen viel Schleim, Cruditäten und Winde samlen, daß die Absonderungen der Säfte gestöhret und die Ernährung gehindert wird. Daher sagte Celsus mit Recht: fast alle Gelehrten haben einen schlechten Magen, und sind mehrentheils blaß, mager und traurig. Wir finden auch in der That, daß gemeiniglich die gröstten Geister, die stärksten Denker, dürre wie ein Gerippe sind, und ausgezehrt einem Schatten gleichen. Sie verspühren ein heftiges Spannen im Kopfe, und eine grosse Schwere desselben, verfallen in Melancholie und endlich in Wahnwitz. Ihre Nerven werden oft so empfindlich und beweglich, daß sie auch von der geringsten Sache heftig erschüttert und zuletzt gänzlich stumpf werden. Sie verliehren allen Schlaf, weil das anhaltende Denken immerwährende Bewegungen in ihrem Gehirne erreget, und dadurch die zu dem Schlaf so nöthige Erschlaffung der Werkzeuge

der

der Empfindung und des Denkens verscheuchet. Wir haben wenig Beyspiele, daß Leute, die von Jugend auf viel gedacht, oder sonst den Geist sehr angestrenget haben, ein hohes Alter erreicht hätten, und keiner von den grossen Männern, die Wunder der Gelehrsamkeit waren, hatten einen starken Körper. Schwäche und andere kränkliche Leibeszufälle sind unzertrennliche Gefährten der Gelehrsamkeit. Plempius und Ramazzini klagten über tausendfache von dem Studieren herkommende Uebel, und der grosse Tissot, und der berühmte hannöversche Leibarzt Zimmermann schildern sie mit den lebhaftesten Farben. Nur eine strenge Mäßigkeit und eine gute Lebensordnung haben zuweilen einige grosse Gelehrten bis zum höchsten Gipfel des Lebens hinaufgeführet. In beyden findet man den Grund, warum ein Haller bis ins neun und sechzigste Jahr und ein Newton bis ins fünf und achtzigste bey den heftigsten Anstrengungen des Geistes gelebet haben.

§. 17.

Ein vergnügtes und ruhiges Gemüthe macht den Leib stark, munter und lebhaft; aber Mißvergnügen, Kummer und Sorge schlägt ihn mit riesenmäßiger Kraft zu Boden, entnervet ihn, und nimmt ihm alle seine Kräfte. Die Vorstellungen eines erlittenen Uebels hängt, wenn sie sich einmal unserer Seele bemächtiget hat, so fest an uns, daß sie oft nur die Zeit und andere Zufälle vertilgen können. Der grosse Boerhaave versichert, er habe es selbst erfahren, daß aller angewandten Mühe ungeachtet das Andenken an einen ausgestandnen Jammer sich nicht verliehre, und auch im Schlafe so lange wiederkomme, bis eine neue Idee dieselben auslöscht. Der Gram und die Sorge nagt so anhaltend an den Lebenskräften, daß endlich auch der stärkste Leib dadurch erschöpft wird. Er ist ein Wurm, der unaufhörlich an unserm Herzen frißt. Gleich einer Rose, die von dem Stich eines Insectes verwelket, verge-

het der Mensch, in dessen Brust der Gram, der Kummer und die Sorge ihren Wohnplatz aufgeschlagen haben. Kraftlos und matt schleicht er durch ein Leben hin, das ihm nur Quaal und traurige Scenen darbietet. Jede Verrichtung seines Lebens schmachtet. Seine Säfte werden verdorben und stocken: bis endlich eine Auszehrung seinem kummervollen Leben ein Ende macht. So verlohr ich einen Vater, dessen Andenken mir immer theuer und unvergeßlich seyn wird. Der Gram über den Verlust seines Vermögens, über feindliche Plünderung und Brand, die ihn im Jahr 1761, diesem für unser Vaterland so traurigen Zeitpunct, einer ausgesuchten Bibliotheck, einer kostbaren Sammlung von physischen und astronomischen Instrumenten beraubte, und vorzüglich die Vorstellung, daß ihm nichts übrig geblieben war, wovon er seine vier Kinder erziehen konnte, stürzten ihn im 55sten Jahr seines Alters, da er sonst der besten Gesundheit genossen hatte, in eine Auszehrung, die ihn im Jahre 1764. ins Grab legte.

§. 18.

Ein starker fester Leib giebt uns zwar die gröste Hofnung, daß seiner Tage viel seyn werden: allein man muß nicht glauben, daß man auf seine Festigkeit zu sehr pochen könne. Auch der riesenmäßigste Körper kan zerstöhret werden, und es hat Leute gegeben, die ihren eisenfesten Leib durch Unmäßigkeit im Essen und Trinken, durch Heftigkeit der Leidenschaften und durch unmäßigen Genuß der Wollüste ieder Art vor der Zeit so entkräftet und zerstöret haben, daß sie in den Jahren, wo der tugendhafte und mäßige Mensch mit aller Kraft und Schönheit des Lebens blühete, schon die Zeichen des abnehmenden Alters auf ihrer runzlichten Stirne trugen, und die Farbe des Todes auf ihrem Gesichte abgemahlet hatten. Vorzüglich können diejenigen, die sehr fett sind, sich keine sichre Rechnung

nung auf ein langes Leben machen. Denn dieses trügliche Zeichen des Wohlbefindens täuscht sehr oft. Jeden hochansehnlichen Bauch, sagt Herr Zimmermann, füllt ein höchstgefährlicher, und die meisten hitzigen Krankheiten tödtlich machender Stof. Boerhaave, der mit der menschlichen Natur innigst vertraut war, versichert, die fetten Leute stürben am früheſten, und Celsus sagt, die fetten Leute stürben oft plötzlich. Die tägliche Erfahrung lehret uns eben dieses und zeiget uns, daß der Schmeerbauch gemeiniglich reichlich den Saamen des Todes bey sich träget. Die Weiber, welche einen viel schwächlichern und zärtlichern Körper haben, leben dem ungeachtet doch gemeiniglich länger als die Männer, und es ist daher leichter, ein Weib, als einen Mann von hundert Jahren zu finden.

§. 19.

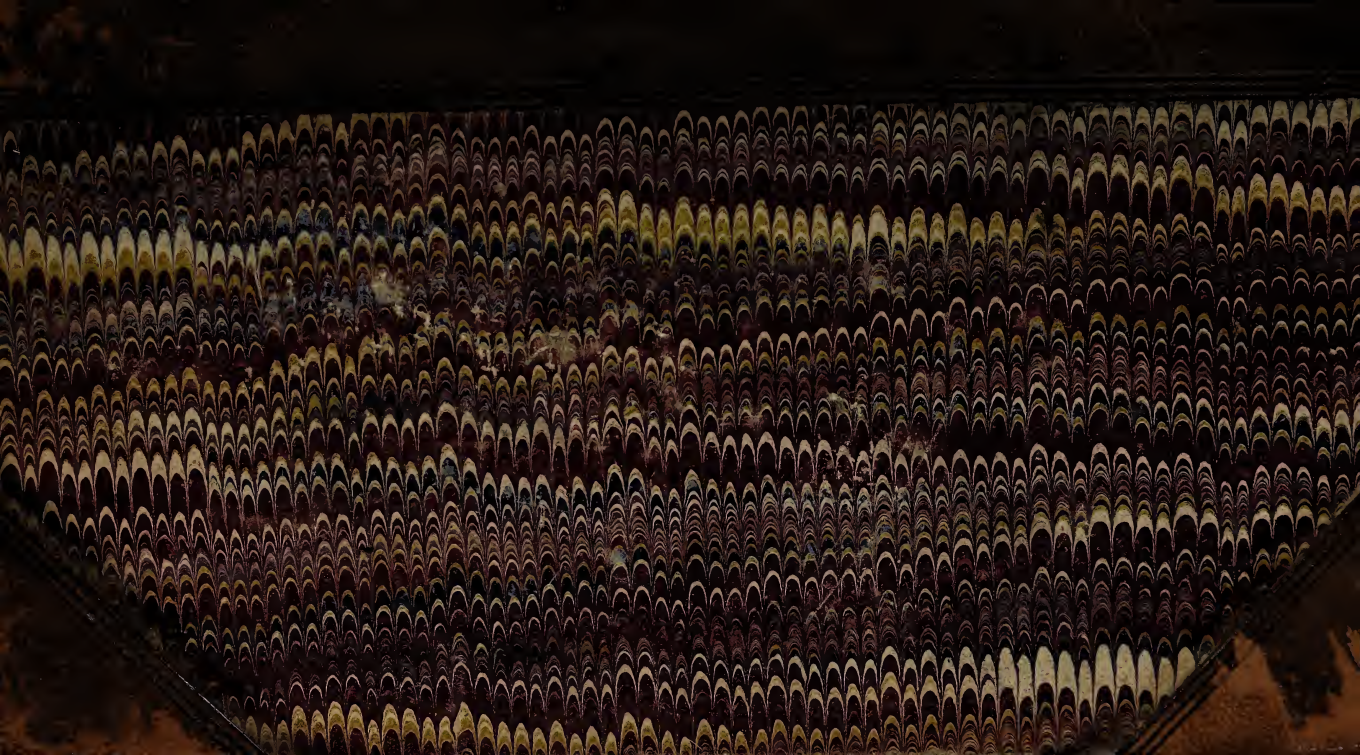
Ein schwacher und beständig kranker Mensch sollte aller Wahrscheinlichkeit nach viel eher zerstöhret werden, als ein starker und fester. Allein die Erfahrung lehret uns sehr oft das Gegentheil. Denn man findet zuweilen, daß Leute, die beständig krank sind, endlich an dasselbe so gewohnt werden, daß es ihnen ganz gleichgültig wird, und daß eine Krankheit, die einen sonst immer gesunden und starken mit der gröſten Heftigkeit anfällt, und fast gänzlich nieder zu drücken scheinet, nur einen geringen Eindruck auf sie macht. Man siehet daher, daß Leute, deren Leben ein beständiges Uebelbefinden ist, gemeiniglich zu einem hohen Alter gelangen, weil das immerwährende Kränkeln, womit ihr Leib geplaget wird, sie zur Beobachtung einer gewissen guten Lebensordnung und Mäßigkeit antreibet, die allein hinreichet, um einem schwächlichen und zarten Körper ein langes Leben zu verschaffen.

§. 20.

Der Mensch, der sein Leben liebet, wird im mäßigen Gebrauch der Dinge, die von aussen und von innen auf ihn würken, die besten Mittel zur Erhaltung seines Lebens bis in die spätesten Jahre finden, ohne daß er nöthig hätte, zu den oft mit vollen Backen ausposaunten Lebenspulvern, Pillen und Tropfen seine Zuflucht zu nehmen. Der Starke sowohl, als der Schwächliche lebe mäßig, arbeite und sey thätig. Denn die Arbeit und Thätigkeit macht den Leib, nach dem Celsus und der Erfahrung, stark und verursacht, daß die blühende und jugendliche Beschaffenheit des Körpers lange dauert; da im Gegentheil die Faulheit und Unthätigkeit den Leib verderbet und ihm ein frühes Alter zuziehet. Er vermeide alles sorgfältig, was den Körper schwächet und entkräftet. Er strebe mit gröstem Fleiß nach einem ruhigen und vergnügten Gemüth, indem er sich errinnere, was Kleist sagt:

Sey deiner Neigungen Herr, so wirst du das Unglück beherrschen;
Der Schöpfer ist Liebe und Huld, nur die sind deine Tyrannen.

Nur allein die Beobachtung dieser Regeln führet zu einem langen Leben. Es zu suchen ist Pflicht. Aber nur der Tugendhafte, der von der Vernunft geleitete Mensch, gelanget zu demselben. Derjenige der ein Knecht seiner Begierden ist, siehet das ausgesteckte Ziel zwar, aber es fehlen ihm Kräfte, um dahin zu gelangen.

Druckfehler.

Pag.	5.	lin. 30.	Ausdünstung für Ausdehnung.
-	7.	- 20.	schwer für schwerer.
-	23.	- 26.	begehet für begehrt.
-	34.	- 5.	den für der.
-	38.	- 17.	aus für in.
-	99.	- 10.	amoniacalischen für amoniacetischen
-	107.	- 3. & 12.	Phlegma für Pflegma, und überall lin. 14. 23. pag. 108. lin. 3. 4. 10. 11. & pag. 109. Phlegma, Phlegmaticus, und phlegmatisch mit ph, nicht pf.
-	109.	- 8.	sangvinisch für sangvinich.
-	113.	- 17.	hindurchdrängen für hindurchdringen
-	146.	- 2.	feros für feror.
		16.	vertreiben für vertrieben.
		26.	verschaffen für abbilden.
-	168.	- 24.	nach verdauet del. und.
-	172.	- 9.	cynorexia für cynorepia.
-	197.	- 1.	setze nach Thieren hinzu, findet.
-	198.	- 2.	= nach Körper, dem Genuß.
-	202.	- 26.	Huxham für Hupham.
-	217.	- 31.	Nur für Nun.
-	224.	- 15.	Biertrinkers für Biertrinkens.
-	237.	- 10.	pellite für pellita.
-	264.	- 2.	Oxycrat für Opycrat.
-	284.	- 16.	Lienterie für Lientorie.
-	310.	- 3.	Blut für Blatt.
-	319.	- 4.	Temperie für Temperia.